

# (시니어들의 즐거운 디지털 생활) 강좌 강의계획서



강좌명	시니어 마음챙김 AI 수업	강사명	한미진	차시	6 차시
대상	60세 이상	장소	미디어 창작실	시간	토요일 13:00~15:00
수업목표	Chat GPT 기반으로 다양한 AI 를 활용하여 디지털 시대에 맞는 새로운 자기 표현 방식과 평생 학습 역량을 확장한다. 마음챙김으로 자기이해와 자기 존중감을 높인다.				
학습방법	스마트 폰을 사용하며 실습형 위주의 수업을 진행한다.	준비물	스마트폰		
차시	날짜	주제 및 내용			
1	5/9	§ 강사소개 및 수업 내용 안내, 자기 소개 § 지금, 여기 - 마음챙김 시, “26년 삶의 키워드” 나누기 § Chat GPT 뽀개기 - 이미지 생성 (나의 삶의 키워드 카드 만들기)			
2	5/16	§ 1분 심장 집중 호흡 명상, “내가 가져야 할 용기”나누기 § 제미나이와 친해지기 (기본 설정, 채팅 방법, 채팅 관리, 이미지 생성) § Gems를 활용하여 ‘용기’를 주제로 한 세상에 하나뿐인 나만의 그림책 만들기			
3	5/23	§ 일상에서 마음챙김, 자동조종 습관 멈추기 § Viggie AI를 활용하여 AI 댄스 동영상 만들기 § pixverse를 활용하여 나를 주인공으로 하는 독창적인 쇼츠 영상 만들기			
4	5/30	§ 마음챙김은 즐거움이다 - 마음챙김 차 한모금, 자동 조종 습관 바꾸기 § 제미나이를 활용하여 나만의 고급 프로필 이미지 만들기 § 스마트 폰을 활용하여 초간단 프로필 동영상 만들기			
5	6/13	§ 마음챙김 그림책 - “지금, 이순간” 온전히 받아들이기 § 나를 위한 시 만들기 § 캡컷 - ‘나만의 시’를 동영상으로 만들기			
6	6/20	§ 총복습, 피드백 § QR코드 사용해보기 - 프로그램 만족도 조사 § 스마트폰으로 대중교통 앱 사용 해보기 - 버스, 길 찾기 등 § 맥도날드 가서 직접 키오스크로 주문해보기 & 소감 나누기			