

2026년 울산 시민학사 - 대학연계형 과정 교육 안내

강의 필요성

- 2024년 울산시정 백서(2025년 발행)에 의하면 울산 시민 110만명 중 50~69세가 약 38만명으로 구성비가 약 35%에 해당함. 인생 100세 시대를 맞이하는 신(新)중년, 은퇴(예정)자의 성공적인 생애전환 및 울산 시민의 새로운 지식과 역량 개발을 위해 보건의료 중심의 수준 높은 평생교육을 제공함으로써, 건강하고 성공적인 노후와 삶의 질 향상에 이바지하고자 함
- 울산광역시의 보건의료 인프라가 부족한 현실에서 시민들의 건강관련 정보와 지식에 대한 욕구를 충족하며 특히, 인생 이모작을 시작하는 중년에게 생애 전환 및 노후의 기초를 다지게 함

강의 목적

- 생애전환기에 있는 세대에게 「신(新)중년의 건강 알고 대비하자!」라는 건강 교육과정을 통해 신체적, 정신적 변화가 많은 중년층의 건강 유지를 위해 필요한 생활 습관 및 건강 관련 지식을 제공하여, 질병 예방 및 건강 관리행위 증진을 통해 성공적인 인생 재설계, 건강한 삶을 추구하는 웰니스(wellness) 시대에 부응하고자 함

강의 개요

- 프로그램명 : 2026년 울산 시민학사 - 대학연계형 과정
- 운영기간 : 2026년 07월 02일(목) ~ 10월 15일(목) 14:00~16:00(15주)
- 운영장소 : 춘해보건대학교 명덕관 1층 컨퍼런스홀 및 흥익관 요가실습실
- 운영방법 : 이론 및 실습, 체험활동 병행 총 30시간
- 수강대상 : 울산광역시 거주 신중년(50~60대) 우선 선발
- 정원 : 40명
- 수강료 : 무료
- 특별혜택 : 춘해보건대학교 총장명의 수료증 수여

2026년 울산 시민학사 교육과정

교육 일정 《매주 목요일 14:00~16:00》

○ 교육일정

일차	일시	강의주제 및 내용	강사	교육장소
1	07/02(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 개강식(20분) 시민학사과정 오리엔테이션 힐링을 위한 스트레스반응 관리 	이춘이 책임교수 (춘해보건대학교 간호학부 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
2	07/09(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 질환별 일상생활 신체활동 	김좌준 (춘해보건대학교 물리치료과 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
3	07/16(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 요가 명상을 통한 건강 지킴 	곽미자 (춘해보건대학교 요가과 교수)	홍익관 요가 실습실
4	07/23(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 연금보다 중요한 근육관리 (탄력밴드를 활용하여) 	이은선 (춘해보건대학교 간호학부 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
5	07/30(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 삶의 질을 좌우하는 구강 헬스케어 	노은미 (춘해보건대학교 치위생과 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
6	08/06(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 생활 속 안전교육 	이병희 팀장 (울산 경찰청)	명덕관 컨퍼런스홀
7	08/13(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 와 신난다. Reflection day!! 우리는 하나 	이춘이 (춘해보건대학교 간호학부 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
8	08/20(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 내가 선호하는 삶의 가치(MBTI) 	김남희 (동의대학교 간호학과 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
9	08/27(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 생애주기별 헬스여행 	오은정 (춘해보건대학교 간호학부 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
10	09/03(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 오페라 문화와 소통하기 	박선정 (인문학당 달리 소장)	명덕관 컨퍼런스홀
11	09/10(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 식생활 건강(음식 인문학) 	조영화 팀장 (식생활교육 울산네트워크)	명덕관 컨퍼런스홀
12	09/17(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 건강한 삶을 위한 효과적인 대화법 	김은실 (지역사회교육협의회 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
13	10/01(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 만성질환과 약물복용 	신경미 (춘해보건대학교 간호학부 교수)	명덕관 컨퍼런스홀
14	10/08(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 액티브시니어를 위한 헬스뷰티케어 	김언주 (글로벌간호학원 원장)	명덕관 컨퍼런스홀
15	10/15(목) 14:00~16:00	<ul style="list-style-type: none"> 노인에 대한 이해 수료식(20분) 	서화정 평생교육원장 (춘해보건대학교 사회복지케어과 교수)	명덕관 컨퍼런스홀