University Innovation
대학혁신
지원사업

Green House



ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

프랑스 요리를 배움으로 자기계발 시간

하우스 : 그린
멘토 : 오드

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

멘토 소개



이름 : 오드 (Aude)

하우스 : 그린

국적 : 프랑스인

나이 : 21

학과 : 한국언어문학과

대학혁신 지원사업

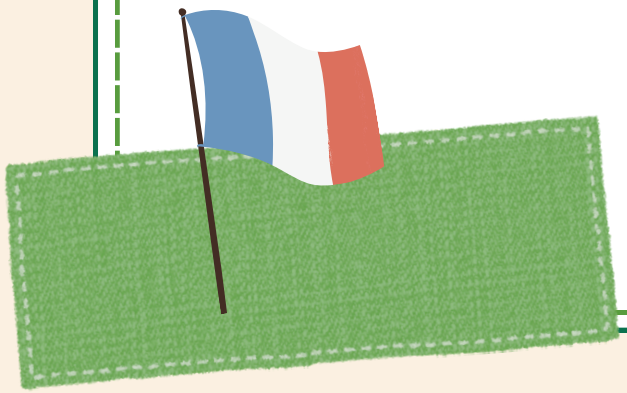
멘토링 주제 & 목표

프랑스 음식 만들기 같이 배우자 !

새로운 경험 : 직접 프랑스 음식 준비하고 먹기

#즐거운 시간을 보내기

요리하면서 스트레스 풀 수 있다





대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

1 회차

Ratatouille et omelette







*라따뚜이와 오믈렛 : 채소 스튜와 부드러운 달걀 요리

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

2 회차

Quiche Lorraine



*키슈 : 짭짤한 프랑스식 파이



ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

3 회차

Galette Bretonne





*갈레트 : 메밀전병에 햄, 달걀, 치즈가 들어간 브르타뉴 지역 요리

대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

4 회차

Flammekueche





*플람쿠슈 : 얇은 도우에 양파, 베어컨, 크림을 올려 구운 알자스식 피자

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

5 회차

Compote de pommes et confiture







*사과 콩포트와 잼 : 과일을 부드럽게 익힌 프랑스식 디저트

대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

6 회차

Tarte aux pommes





*타르트 오 뽐므 : 얇은 반죽 위에 사과를 올린 프랑스 애플 파이

대학혁신 지원사업

멘토링 활동 계획

7 회차

Sablés de Noël



*노엘 사블레 쿠키 : 크리스마스에 먹는 프랑스식 버터 쿠키



ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

감사합니다 !

요리하면서 함께 즐거운 시간 보내자~ ;)



ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

University innovation 대학혁신 지원사업

2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

G - 밴드 합주를 통해 배우는 협력과 소통

그린하우스 멘토 김서경

목차

01
멘토 소개

02
멘토링
주제 소개

03
구성요소

04
회차별 진행 계획

05
멘토링 목표

06
기대 효과

멘토 소개



- **이름** 김서경
- **소속** 한양대학교 ERICA 인공지능학과 3학년
- **경험** 래디컬 공연 3회, 뭉게구름 공연 2회, RC 프로그램 오프닝 공연 1회
- **연락처** sk0829@hanyang.ac.kr

“ 음악을 통해 서로를 이해하고
자신감을 가질 수 있도록 돕고 싶습니다.”

멘토링 주제 소개

주제명: 밴드 합주를 통해 배우는 협력과 소통

핵심 키워드:

팀워크, 커뮤니케이션, 리듬감, 배려, 협업

활동 개요:

- 밴드 악기를 하나씩 담당
- 각자 파트 연습
- 최종 발표회(공연 등) 진행



구성요소

밴드 구성 : 보컬, 드럼, 일렉 or 통기타, 베이스, 키보드

그리고 개인이 보유한 모든 악기류가 가능합니다!

연습 장소 : 창의관 내 밴드연습실 이용 (연습실 내 통기타, 키보드, 드럼 보유)

회차별 진행 계획

1주차 오리엔테이션 : 팀원 구성, 악기 선호도 조사 및 역할 분담. 목표 설정 및 연습곡 선정

2주차 각자 맡은 악기/파트 연습 시작, 연습곡 구조 분석 (코드, 리듬, 구성 등)

3주차 파트별 연습 진행 및 합주, 어려운 구간 함께 피드백

4주차 중간 점검 :전체 밴드 구성 확인 및 팀워크 점검

5주차 합주 심화 연습, 디테일 정리 (템포 맞추기, 곡 흐름 자연스럽게 연결 등)

6주차 리허설 진행:실제 무대를 고려한 연습 (마이크 사용, 동선, 표정 등)

7주차 버스킹 또는 공연 참여 및 피드백 공유, 활동 돌아보기 및 팀별 후기 작성

멘토링 목표

01.

정서적 목표

각자의 파트를 맡아 하나의 곡을 완성하는 과정을 통해 의견 조율, 역할 분담, 타인의 리듬에 맞추는 법 등을 체험하며 실질적인 팀워크와 커뮤니케이션 능력을 기른다.

02.

기술적 목표

멘티들이 기타, 드럼, 키보드, 보컬 등 악기 중 하나를 선택해 기초적인 연주법을 익히고, 최소 1곡 이상 합주하는 경험을 통해 음악적 기초 역량을 쌓고 표현의 폭을 넓힌다.

03.

성과 목표

마지막 회차에 진행될 발표회 또는 작은 공연을 목표로 계획 → 연습 → 발표까지의 전 과정을 경험하며 성과를 공유하고 성취감을 느낄 수 있는 기회를 제공한다.

기대효과

목표 설정



개인 성장

악기 연습과 합주 경험을 통해 새로운 도전을 시도하고 자기주도성과 책임감

소통



팀워크 향상

서로의 소리를 듣고 맞추는 과정에서 협업과 배려의 중요성

평가



성과 공유

함께 준비한 무대를 통해 공동의 성취감을 느끼고 자신감 향상

University innovation
대학혁신
지원사업

Thank you

감사합니다

ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

2025-2 멘토 주관 팀별 활동

Green House 미디어학과 박경균

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE 센터

멘토 소개



박경균 (PARK GYENOGGYUN)

2001.08.28

ISFJ

2021
언론정보대학 학생회 ‘always’ 대외협력국 차장
미디어학과 학술제 ‘커넥션’ 영상팀 팀원

2024
언론정보대학 학생회 ‘울림’ 대외협력국 국장
언론정보대학 유학생회 회장

2025
1학기 RC GreenHouse “”영상촬영학습” 멘토
-> 멘티들과 HY-shorts 한양 숏폼 페스티벌 최우수상 수상

멘토링 주제

영상 촬영과 편집

01

기획

원하는 영상을 기획

스토리보드
대본
섭외
레퍼런스

02

촬영

기획을 바탕으로 촬영

카메라 설정, 구도
녹음

03

편집

원하는 느낌으로 편집

컷편집
색보정
음향

“영상 제작이 즐겁다”

기획부터 촬영까지 쉽고 재밌게!

이론보단 실습으로!
틀 없이 자유롭게!

회차별 진행 계획

1회차

자기 소개, 활동소개, 아이스브레이킹, 활동시간 정하기

2회차

카메라 학습(프레임, 화이트밸런스, 셔터스피드, ISO),
찍고 싶은 쇼츠 선정 및 분석, 쇼츠 기획

3회차

샷의 크기와 의미 학습(익스트림샷, 롱샷, 미디엄샷, 클로즈업 등)
편집본 피드백, 팀 선정 및 영상 기획

4회차

카메라 각도와 의미(아이레벨, 하이앵글, 로우앵글, 사선앵글),
기획 및 스토리보드 작성(팀활동)

5회차

편집 고려사항(시나리오 벗어나기, NG컷 활용하기, 사운드와 조화 고려하기 등)
일촬표 작성(팀활동)

6회차

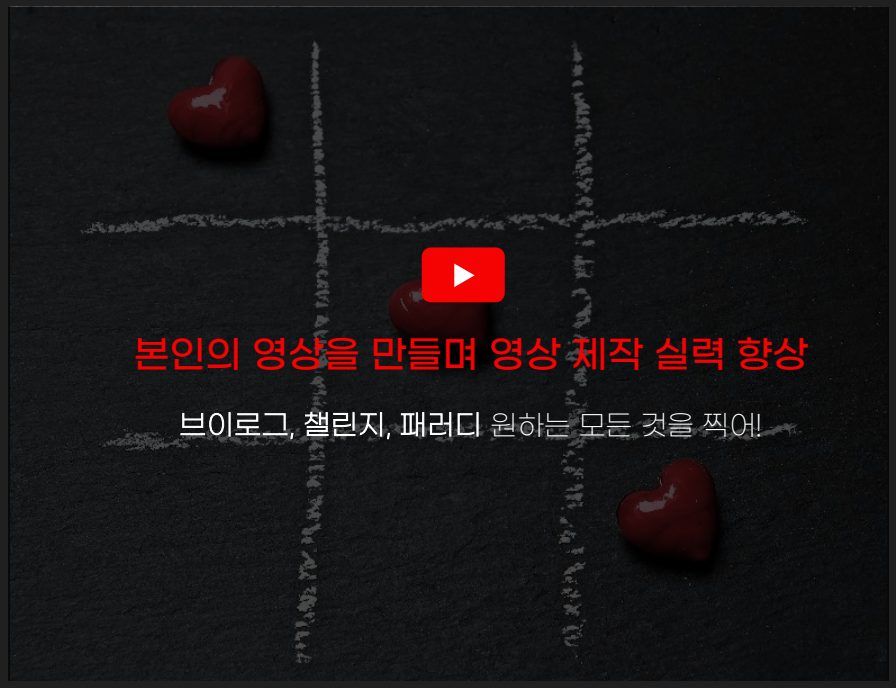
편집 1차본 확인 및 피드백, 편집(팀활동)

7회차

시사회(팀별 하나 혹은 그 이상의 결과물 영상을 바탕으로 시사회 진행)

회차별 진행 계획

추가 설명 및 추가 활동



	인스타그램, 유튜브 채널 개설 후 영상 업로드 추천
	RC 프로그램 활동을 통한 영상 제작 가능 (체육대회 브이로그 등)
	찍고 싶거나 만들고 싶은 영상이 있다면 적극 추진

활동 시간 외에도 궁금한 점 있거나 같이 영상을 찍고 싶다면?

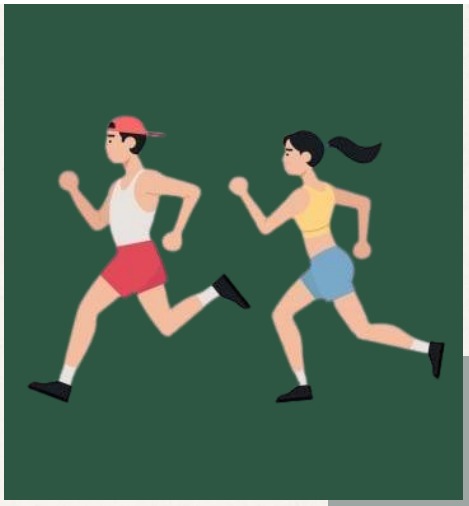
010-9575-0338/ pkkyun01@gmail.com
바로 연락 주세요!

잘 부탁 드립니다!

대학혁신 지원사업

우리 같이
갓(GOT)생 살아볼래?

: 책도 읽고 달리기도 하면서!





RC센터 2025-2학기 멘토 이연석

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

Contents

1 멘토 소개

2 우리의 주제

3 우리의 목표

4 우리의 계획

5 프로젝트 개요

1 멘토 소개

이름: 이연석

학과: 로봇공학과 3학년

MBTI: ENFJ

집: 평촌(현재는 기숙사 거주)

좋아하는 것: 러닝. 헬스. 독서. 맛집탐방. 잔나비.

좌우명: 소확행을 놓치지 말자!



2 우리의 주제

: 독서와 러닝을 통한 갓(GOT)생 살기





2 우리의 주제



갓(GOT!)생?

Gain, Own, Transformation!

: 사소한 일이라도 성취하며

'이전보다 변화한 나!'라는 성취감을 얻어가며 사는 것!

3 우리의 목표

총 7회의 멘토링 기간동안

1. 멘토링 참여 이전보다 조금이라도 변화한 나를 찾기.

2. 멘토링 시간만큼은 힐링하는 시간이 되도록 만들기.

3. 2025-2학기의 즐거웠던 기억으로 만들기.

4 우리의 계획

1회차

- 멘토링 소개
- 아이스 브레이킹
- 멘토링 일정 조율

2회차

- 러닝 1회차 !
- 학교 대운동장

3회차

- 독서 토론 1회차!
- 책 '에이트'

4회차

- 러닝 2회차
- 캠퍼스 전체
- 기록 향상 목표!

5회차

- 독서 토론 2회차
- 책 '불편한 편의점'

6회차

- 러닝 3회차
- 안산천
- 기록 향상 목표!

7회차

- 우리의 마지막.
- 멘토링 활동 돌아보기
- 각자 느낀점 말하기

4 러닝– 진행 방식 및 유의사항!

러닝

1. 가장 느린 사람의 페이스에 맞춰서 진행.

2. 차이가 너무 날 경우 두 그룹으로 나눈 뒤 진행 예정.

3. 장소는 대운동장, 캠퍼스 전체, 안산천 진행 예정.(추후 변동 가능)

4. 악천후등의 문제시 창의관 1층 탁구장 또는 지하 1층 RC NORITER이용 예정



4 독서토론– 진행 방식 및 유의사항!

독서토론

1. 회차 별 지정된 책을 읽고 멘토가 작성한 발제문을 토대로 이야기를 나눠보는 시간!

2. 책은 학교 도서관, 창의관 1층 RC 맘대로 ZONE(도서관)에서 충분히 대여 가능. 실물책이 아닌 전자책도 무관(밀리의 서재 등).

3. 꼭.. 책을 읽어옵시다.



대학혁신 지원사업



우리 한 학기동안 잘 지내봐요!

저 여러분들만 기다렸습니다.

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

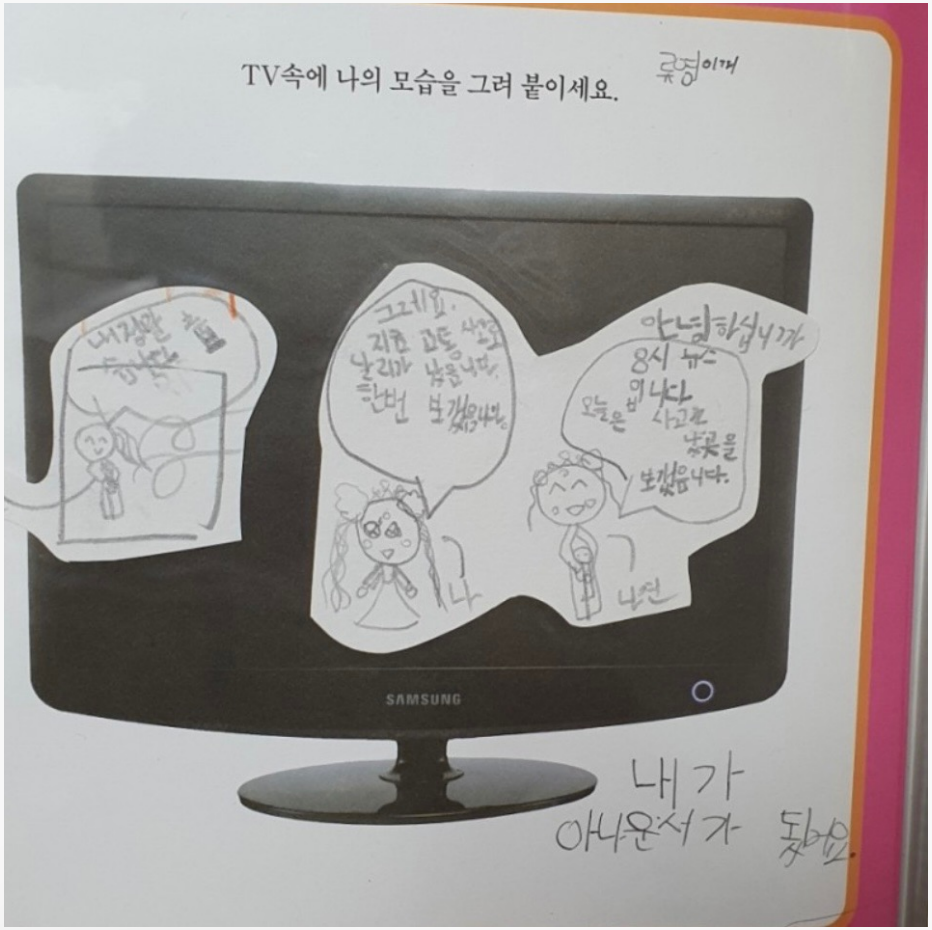
대학혁신 지원사업

2025-2 RC센터 멘토 오리엔테이션

나다운 프레젠테이션

미디어학과 23학번 호류영




TV속에 나의 모습을 그려 붙이세요.
SAMSUNG
나
나전
내가 아니운서가 됐어요.

멘토 소개



호류영 | 2004.01.13

2025 **미디어학과 3학년 재학**

다문화 탈북학생 멘토링 장학생

25-1 커뮤니케이션 컬처대학 유학생회 멘토링

여름계절학기 헤이멘토 35기

2024 **미디어학과 2학년 재학**

2025년 교내 프레젠테이션 대회 최우수상

한대방송국 VOH 44기 아나운서부장

⋮

나다운 프레젠테이션(발표 역량 강화 프로그램)

프로그램 목표	발표에 대한 두려움을 극복하고, 대본 없이 자신의 이야기를 할 수 있는 발표 능력을 함양한다.
필요 예산	없음

나다운 프레젠테이션(발표 역량 강화 프로그램)

▶ 회차별 계획

1회차

아이스브레이킹 & 오리엔테이션
- 멘토, 프로그램 계획 소개
- 가장 긴장되었던 면접 혹은 발표 경험 공유하기
- 본인이 생각하는 최고의 프레젠테이션이란?

2회차

발표 구성 & 발성에 관하여
- 비언어적커뮤니케이션, 발성, PPT 디자인 등 발표의 완성도를 좌우하는 요소들을 학습
- 발성 연습에 중점을 둠

3회차

아무도 믿을 것 같지 않은 음모론 발표
- 그럴싸하거나 황당한 음모론을 선정
- 모든 발표를 듣고 '가장 설득력있던' 발표에 투표
- 발표의 호소력 강화에 도움

4회차

좋아하는 것 소개하기
- 음식, 장소, 스포츠 등 자신이 좋아하는 것이라면 무엇이든 주제로 삼을 수 있음
- 모든 발표를 듣고 '매력을 느낀' 발표에 투표

나다운 프레젠테이션(발표 역량 강화 프로그램)

▶ 회차별 계획

5회차

즉흥 발표 & 면접 순발력 게임
- 발표 전 랜덤으로 뽑은 주제로 1분 간 즉석 발표
- 압박 면접을 받는 상황을 가정하여 게임을 진행
- 순발력과 발표력 향상에 도움

6회차

어릴 적 꿈꾸었던 어른의 모습과 지금의 나 & 앞으로의 계획 발표
- 어린 시절 꿈과 현재의 꿈을 비교해보고, 미래 목표를 재고해볼 수 있는 시간

7회차

성장 발표 & 마무리
- 7주간 느낀 변화 앞으로의 목표 등에 대해 자유 주제로 발표
- 전체 피드백 시간

감사합니다

Red House



대학혁신 지원사업

2025-2 멘토 주관 팀별 활동

내 손으로 만드는

취향 가득 힐링 공방

레드 하우스 고희주 멘토



한양대학교 HANYANG UNIVERSITY | ERICA RESIDENTIAL COLLEGE

저를 소개합니다!

#고희주

#중국학과 22학번

#2002년생

#ENTJ

#롱보드

#수영

#피겨스케이트

#마라탕, 낙곱새, 당면



#한양대학교 응원단 루터스

#중앙동아리 MAHA 부회장

#러쉬 알바생

#RC멘토 2회차!

주차별 멘토링 활동 소개

01 패션 포인트 단추 제작하기

02,03 점토 키링&마그넷 제작하기

04 하나밖에 없는 나만의 굿즈 제작하기

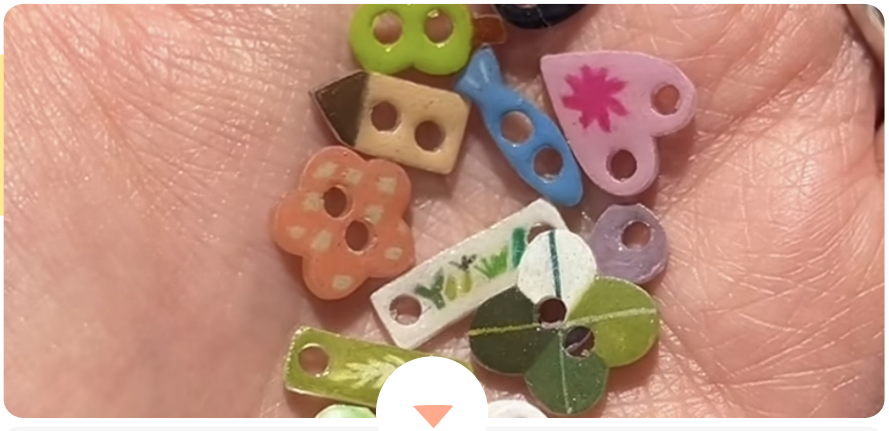
05 CD키링 제작하기

06 행운을 불러오는 나만의 아이템 제작하기

멘토링 팀활동 목적 및 의의

- 혼자 하기 쉽지 않은 만들기 활동을 멘토링 활동을 통해 함께하기
- 여러 활동과 학업에 지친와중 만들기 시간을 통한 힐링하기
- 멘토링 활동 중 소통을 통한 팀원간의 교류활동 하기
- 각 주차별 활동들을 통해 자신의 취향을 새롭게 알게되거나 확고해지기

활동 소개



패션 포인트 단추 제작하기

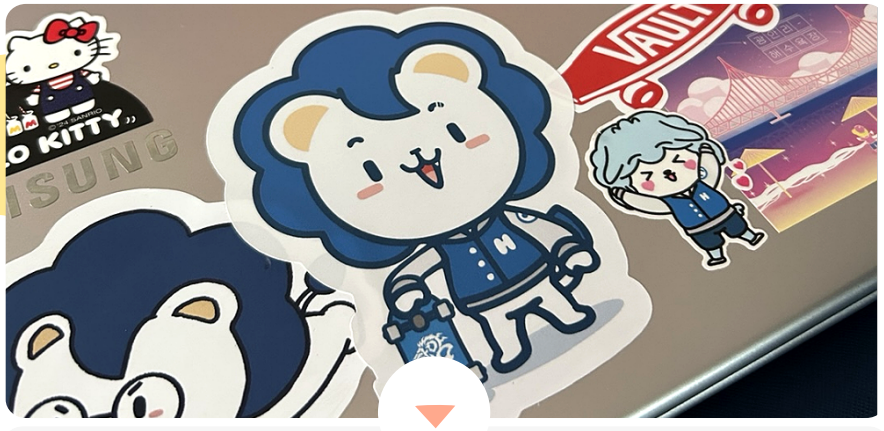
슈링클스 종이를 이용한 포인트 단추 제작하기
::각자 좋아하거나 즐겨입는 패션 에 맞는 단추로
스타일링 업그레이드 하기



점토 키링&마그넷 제작하기

지점토를 이용한 마그넷&키링 제작하기
: 가장 좋아하는 캐릭터나 소품, 음식들을 활용한 마그넷& 키링 제작
하기, 1회차: 지점토로 모양 제작, 2회차: 채색 후 레진 코팅

활동 소개



하나밖에 없는 나만의 굿즈 제작하기

각자가 주변을 꾸밀 때 추구하는 분위기에 맞는 스티커를 타블렛을 활용하여 실제 노트북 등에 붙일 수 있는 스티커를 제작한다.



CD키링 제작하기

평소 자신이 좋아하거나 즐겨듣는 음악의 분위기에 맞는 CD키링을 제작한다.

활동 소개





행운을 불러오는 나만의 아이템 제작하기

각자의 취향에 맞는 아이템을 선정하여 부직포를 활용한 행운 아이템 제작 후 투명 키링에 담아 행운아이템 제작.

대학혁신 지원사업

감사합니다!

RED HOUSE 멘토 고희주 

한양대학교 HANYANG UNIVERSITY | ERICA RESIDENTIAL COLLEGE

University Innovation
대학혁신 지원사업

2025-2 Residential College 센터

기초 스케이트보드 클래스





Basic Skateboarding Class

Start your very first journey of skateboarding!

한양대학교 HANYANG UNIVERSITY

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE 센터

Yoomin Ahn

University Innovation 대학혁신 지원사업

자기소개

해양융합공학과
***Yoomin Ahn** 안유민*

- 2004 출생
- 2009 유치원 입학
- 2011 초등학교 입학

이것 저것 하던 시기

-2023 대학 입학

취미

...

잠자기

음악 듣기

딴 생각하기

좋아하는 것

...

휴식
동물
영화 보기
잠자기
음악
이동진의 파이아키아

TMI

...

인천 거주중 (통학 3년차)
생각보다 내성적인 듯 함
음악 얘기하면 말 많아짐
6월 6일 6시 6분 출생

Start your very first journey of skateboarding!

Hi!



RC college

University Innovation 대학혁신 지원사업

스케이트보드 하면 무엇이 떠오르시나요?

화려한 기술

자유로움

스케이터 패션

민폐?



스케이트보드는
문화다!

한양대학교 HANYANG UNIVERSITY | ERICA RESIDENTIAL COLLEGE 센터

보드의 종류

크루저보드



– 주행용
– 크기가 작음

스케이트보드



– 트릭에 적합
– 크기 중간

롱보드



– 주행/트릭용
– 크기가 큼

University Innovation 대학혁신 지원사업

중간 Q & A

Q. 스케이트보드는 구매해야 하나요?

A. 중앙동아리 MAHA에 가입하면 스케이트보드 대여 가능! 언제든 이용할 수 있기 때문에 가장 추천드립니다. 만약 가입이 꺼려지는 분들은 제가 개인적으로 빌려드립니다.

Q. 보호장구는요?

A. 보호장구가 필요하신 분들은 오늘 저에게 말씀해주시면 수량에 맞추어 구비해 놓겠습니다.

가장 중요한 것은?

안 전 !!!!!!

University Innovation 대학혁신 지원사업

활동 계획

1회차 - 푸쉬오프, 방향전환, 브레이킹 (가제: 우리는 왜 넘어지는가?)

2회차 - 틱택

3회차 - 앤드워크, 앤드오버

4회차 - 자유 라이딩

5회차 - 샤빗

6회차 - 알리

7회차 - 자유 라이딩

활동 장소

1 ~ 3회차는 RC 노리터

4 ~ 7회차는 호수공원

University Innovation 대학혁신 지원사업

활동을 통해 무엇을 얻을 수 있을까?

1. 스케이트보드 입문 가능

새로운 취미 생활 Get!

2. 운동 효과

스케이트보드 생각보다 힘들고 운동돼요...

3. 스트레스 해소

보드 위에서만큼은 남 눈치 안 보고 자유롭게!

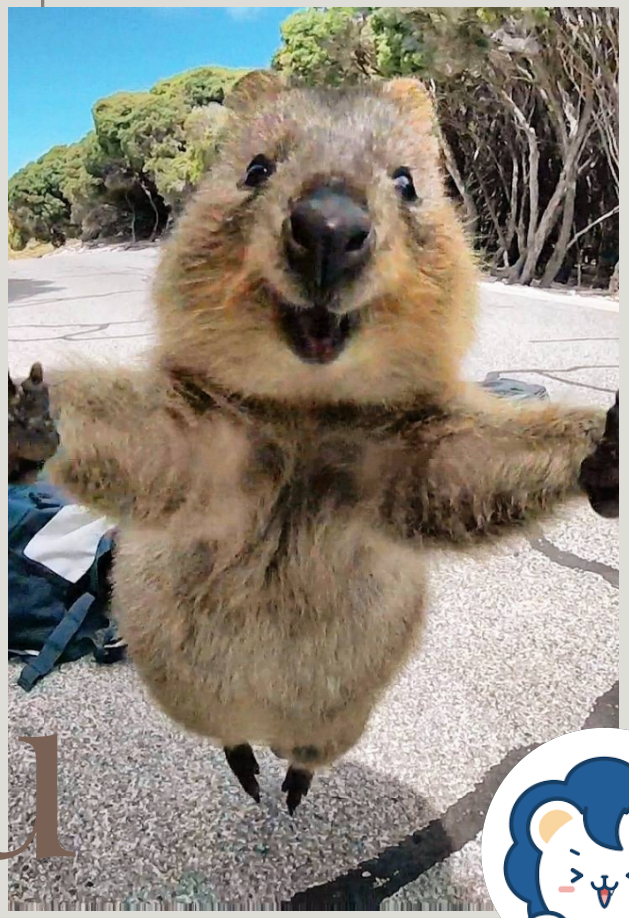
무엇보다 함께 보드 타는 동료들을 만들어서 앞으로도 계속 같이 탈 수 있으면 best!

University Innovation 대학혁신 지원사업

contact



- Mobile
  010-3428-9886



Start your very first journey of skateboarding!

Thank you



한양대학교 HANYANG UNIVERSITY ERICA RESIDENTIAL COLLEGE 센터

University Innovation 대학혁신 지원사업

우리 친해져요



- 아이스 브레이킹 타임

2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

RED HOUSE 장민정



장민정

미디어학과 & 스포츠문화전공

3학년 2학기

2024 강원동계청소년올림픽 자원봉사

2025 광주 세계양궁선수권대회 자원봉사

2026 아이치나고야 아시안게임 자원봉사



멘토링 주제

뜨개질

: 뜨개질을 통해 일상생활에 필요한 용품을 만들고 유용하게 사용하기
: 뜨개질을 통해 사소하지만 내가 무언가를 만들고 완성할 수 있다는 성취감을 얻기



[DIY] 뉴테디울 변형가터뜨기 목도리

멘토링 목표

작품 완성

: 지난 학기의 경우 작품 완성의 비율이 높지 않았음.
이에 따라 이번 학기의 경우 작품 완성을 목표로
멘토링을 진행해 나갈 예정
다만 멘티들의 진도에 따라 조절 가능성 있음
만들어 나가면서 멘티들이 성취감을 느낄 수 있음



멘토링 회차별 진행 계획

1회차 : OT 및 작품 선정

2회차 : 작품 제작

3회차 : 작품 제작

4회차 : 작품 제작

5회차 : 작품 제작

6회차 : 작품 제작

7회차 : 작품 마무리 및 상호간의 피드백



[DIY] 뉴테디울 변형가터뜨기 목도리



[DIY] 뉴테디울 내맘대로 목도리

대학혁신 지원사업



TEL | +821049441455
KAKAOTALK | nhy0518
E-MAIL | stu20520@hanyang.ac.kr
주소 | 행복관

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

2025학년도 2학기

멘토 주관 팀별 활동

해양융합공학과 2023081467 최은성

코바늘로 만드는 나만의 작품

CONTENTS

목차

1 멘토 소개

2 프로그램 목표 및 주제

3 회차별 진행 계획

멘토 소개

코바늘로 만드는 나만의 작품

간단한 자기소개



- 최은성, 23학번
- 공학대학 해양융합공학과 소속
- 과부학생회장으로 활동 중

2025 봄축제 부스 운영 경험



봄축제 부스 운영
(코바늘 뜨개 물품)

프로그램 목표 및 주제

코바늘로 만드는 나만의 작품



목표

코바늘 뜨개질의 기초를 익히고, 개인 작품을 완성해보는 경험 제공



주제

코바늘 뜨개질로 만드는 나만의 작품



기대효과

-코바늘 뜨개질의 정서적 안정, 성취감 경험
-인내심과 집중력 향상

회차별 진행 계획

코바늘로 만드는 나만의 작품



OT 및 아이스브레이킹

1주차

- 멘토 및 멘티 자기소개, 활동 소개



기초 뜨개법 익히기

2주차

- 뜨개질의 종류 및 코바늘 기초 이론 설명 후 기본 스티치 실습
- 코를 응용해 볼 수 있는 간단한 작품 완성



실습

3주차

- 코를 응용해 볼 수 있는 작품 여러개 만들어보기

회차별 진행 계획

코바늘로 만드는 나만의 작품



나만의 미니 프로젝트 시작

4주차

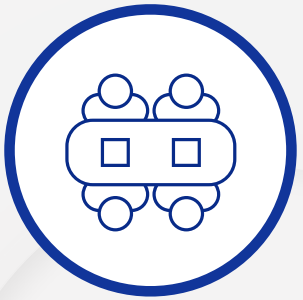
- 멘티들이 원하는 소품(파우치, 컵받침 등) 구상
- 필요한 재료 구매



개인 작품 만들기

5, 6주차

- 멘티 각자가 선택한 도안 및 아이디어에 따라 코바늘 작품 제작



작품 공유 및 활동 회고

7주차

- 개인 작품 공유
- 활동을 하며 느낀 점, 성취감, 정서적 변화에 대한 나눔

코바늘로 만드는 나만의 작품

감사합니다

해양융합공학과 최은성

K zzz2402 | E choieunsung19@gmail.com

대학혁신 지원사업

2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

RED HOUSE 허도훈 멘토

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

허도훈 멘토 소개

- 25학번
- 스포츠과학부 축구전공
- 하냥FC 축구 동아리
- ENFJ
- 열정
- 축구, 낚시, 커피, 여행

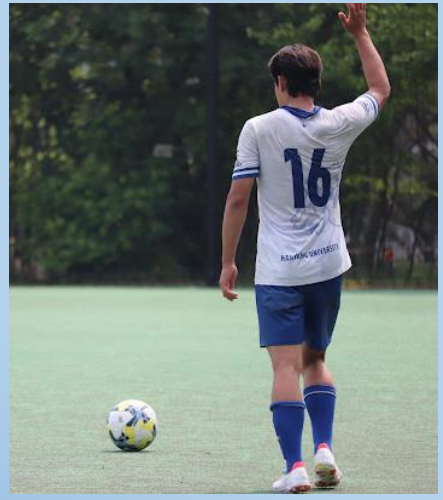


ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

동아리 활동 (하냥FC)











ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE 허도훈 멘토

대학혁신 지원사업

MOVE ONE 체육봉사











ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE 허도훈 멘토

대학혁신 지원사업

체대입시 보조 강사







ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE 허도훈 멘토

대학혁신 지원사업

낚시터 아르바이트, 자격증 취득..등



2025년

2급 생활스포츠지도사

응시구분 : 필기시험
과정/종목 : 일반과정 / 보디빌딩

검정결과
점수 : 370
총점 : 500
결과 : 합격

비고
성적조회

2025년

2급 생활스포츠지도사

응시구분 : 실기·구술시험
과정/종목 : 일반과정 / 보디빌딩

검정결과
실기 : 78
구술 : 73.33
결과 : 합격

비고

대학혁신 지원사업

프로그램 소개

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE 허도훈 멘토

“기초부터 시작하는 축구교실”

- 스페인 유스 트레이닝 기반
- 기본기 중심
- 미니게임



출처 Galloping Soccer

대학혁신 지원사업

활동 계획

장소 : 기숙사인조잔디구장, 풋살장 **시간** : 매주 목요일 5시 40분 예정 !

1회차 : 오리엔테이션

2회차 : **볼컨트롤과 패스** 기초 다지기 + 패스 게임

3회차 : **드리블** 기초 다지기 + 콘 드리블 게임

4회차 : **슛팅** 기초 다지기 + 슛팅 게임

5회차 : **수비** 기초 훈련 + 미니 게임

6회차 : **자신만의 개인기** 만들기 + 개인기 활용 게임

7회차 : 미니토너먼트 진행, 활동 회고



ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE 허도훈 멘토

대학혁신 지원사업

“기초부터 시작하는 축구교실”을 통해..

- 진정한 축구 입문 ⚽
- 신체 발달 🥇
- 팀워크 증진 👫
- 자신감 향상 😂



출처 Ekkono_method 스페인. 축구캠프

대학혁신 지원사업

이런 분들에게 추천해요!

축구가 처음인데 괜찮으려나..	→	하나부터 열까지 알려드립니다!
체계적인 훈련 받고싶다..	→	스페인 유스 기본기 트레이닝 적용!
재밌게 운동하고 싶다..	→	지루한 훈련 X, 즐거운 게임으로 마무리!

대학혁신 지원사업

잘 부탁드립니다 !

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE 허도훈 멘토

University innovation
대학혁신
지원사업

왕초보 탈출!
쉽게 배우는

2025-2 멘토주관 팀활동

배드민턴
Badminton

기초
basics



HANYANG UNIVERSITY 한양 1939

ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터

RED HOUSE
조수혁

ISFJ

멘토 소개
Introduction



조수혁
Su hyeok, Jo

● 2002.01.31 대구 출생
Born in Daegu on January 31, 2002.
● 21학번, 기계공학과 3학년 재학중
Currently a junior majoring in Mechanical Engineering



● 배드민턴 경력
- 중학교 대표 선수, 대구시 대회 3위 (2017년)
Represented middle school,
3rd place in Daegu city tournament (2017)

함께 성장하는 즐거움 나누고 싶어요!!
I want to share the joy of growing together!!

멘토링 주제&목표
Mentoring Topic&Objectives



- 멘토링 주제: 왕초보 탈출! 쉽게 배우는 배드민턴 기초
- 선정 이유: 초보자들도 쉽게 배우고 함께 즐길 수 있는 건강한 취미 전파

- Mentoring Topic: Escape from Beginner! Easy Badminton Basics
- Reason for Selection: To promote a healthy hobby that even beginners can easily learn and enjoy together

.....

- 목표: 라켓 잡는 법부터 실전 미니게임까지, 배드민턴을 즐길 수 있게 하는 것

- Objective: To help participants enjoy badminton



진행 계획
Session Plan

- 오프라인 실습, 창의관 지하 RC NORITER에서 진행
- 운영방식: 이론+실습+피드백



- Offline practice held at RC NORITER in Changui Hall.
- Operation method: Theory + Practice + Feedback

이곳에서 진행!!
준비물: 개인 물통, 수건(필요시)

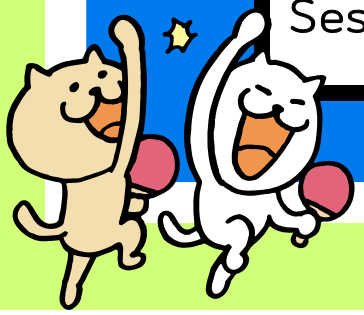
Location: Here!!
Items to bring: Personal water bottle, towel (optional)





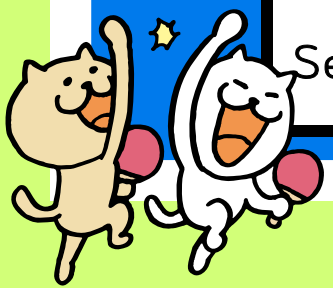
진행 계획
Session Plan

회차 Session	주요 내용 Main Contents	기대 효과 Expected Outcome
1회차 Session 1	오리엔테이션 & 배드민턴 소개 Orientation & Introduction to Badminton	전체 구성 파악 Understanding the overall structure
2회차 Session 2	그립 잡기 & 기본자세 How to grip & basic posture	바른 자세 습득 Acquiring correct posture
3회차 Session 3	기본 스트로크(클리어/드라이브) Basic strokes (clear/drive)	정확한 타법 연습 Practicing accurate hitting methods



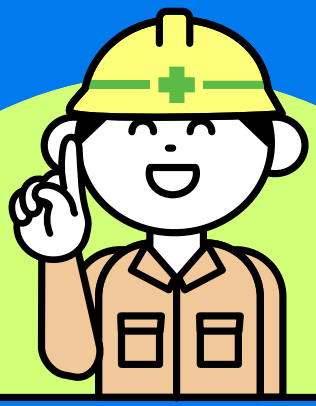
진행 계획
Session Plan

회차 Session	주요 내용 Main Contents	기대 효과 Expected Outcome
4회차 Session 4	서비스&리시브 연습 Service & Receive Practice	실전 감각 기초 Basic sense for real matches
5회차 Session 5	네트 플레이 & 초급 풋워크 Net Play & Basic Footwork	스텝과 네트플레이 Step and net play
6회차 Session 6	실전 대비 게임 연습 Practice for actual game situations	응용력 및 협동심 Application skills & teamwork
7회차 Session 7	미니 토너먼트 & 마무리 Mini Tournament & closing	성과 확인 & 마무리 Checking results & closing



주의 사항
Precautions

안 전 제 일



안전이 가장 중요합니다.
활동이 큰 게임의 경우 사고를 주의해주세요.
모두가 즐거운 활동이 목적입니다!!
Safety comes first.
Please be careful during big or active games to avoid accidents.
Our aim is for everyone to have fun.

문의 사항
Contact Information



궁금한 점이 있거나 도움이 필요하면 언제든 연락해 주세요.

멘토: 조수혁
이메일: csh200881@naver.com
카카오톡 아이디: jsjs200883

If you have any questions or need assistance,
feel free to contact me anytime.

Mentor: Su Hyeok Jo
Email: csh200881@naver.com
Kakao Talk ID: jsjs200883



발표 들어주셔서 감사합니다!!

Thank you for listening!!

University Innovation
대학혁신
지원사업

Yellow House



ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터

University innovation
대학혁신
지원사업

2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

YELLOW HOUSE 주수연 멘토

심어줘! 우리만의 지구 시네마

ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터



1)담당 멘토 소개

재료화학공학과 22 주수연

- RC 멘토 경험 2회
- 한밀레 TF 멘토 관리 1회
- 현 전공 학술학회 부학회장
- 제 1회 Rootfinder 선발 및 활동
- 다양한 교과 외 프로젝트 진행 경험

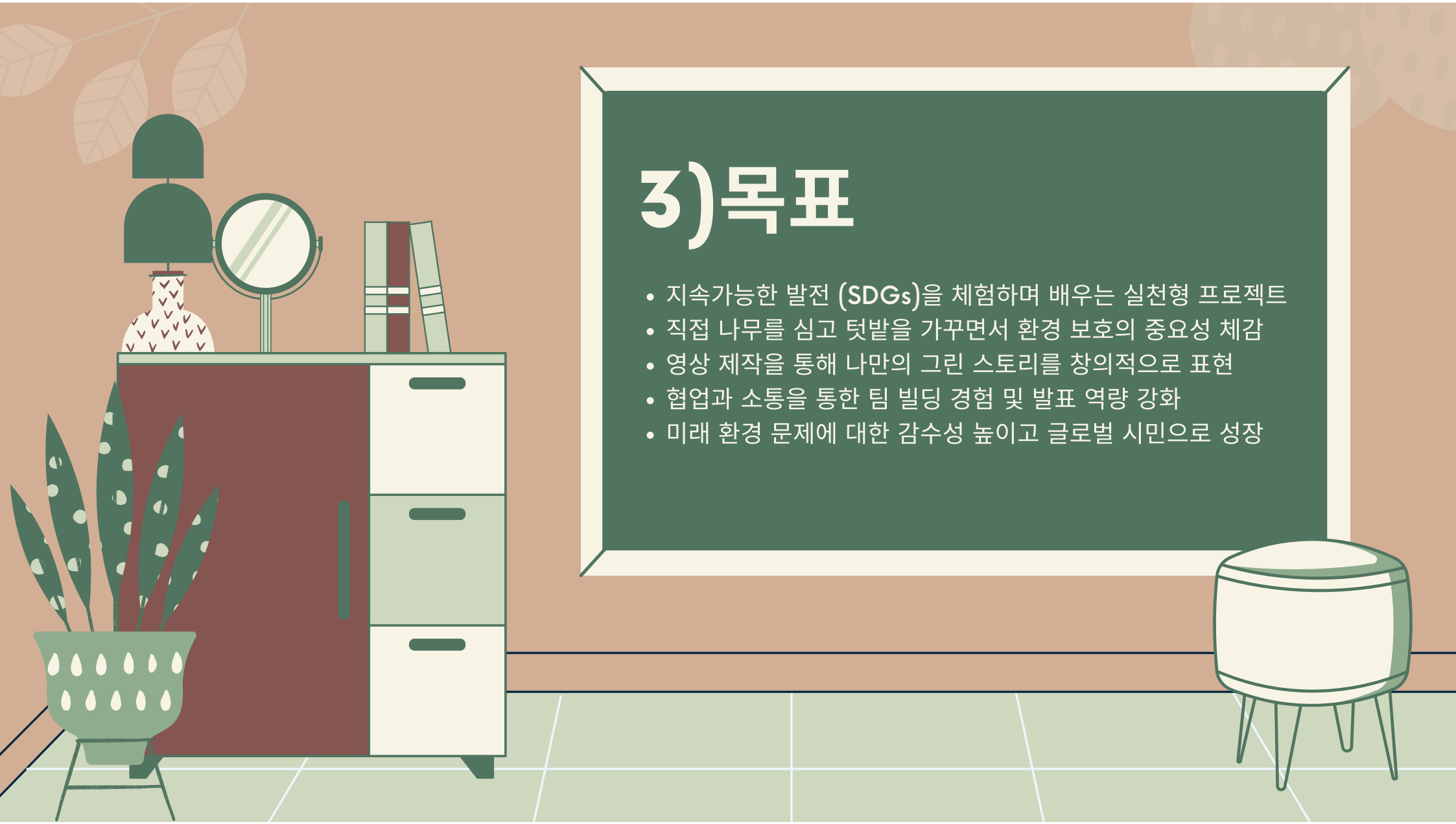
멘토로서 강점:

- 체계적 활동 기획 능력
- 다양한 전공과 협업 경험
- RC 활동에 대한 높은 이해도와 애정

2)멘토링 주제

지구시네마:
나무 심기 + 영상 제작
=지속가능 메시지

기숙사 2층 화단에 나무를 심고, 그 과정을 팀별 영상으로 제작하여
환경 보호 메시지를 전하는 7주간의 SDGs 프로젝트


3)목표
• 지속가능한 발전 (SDGs)을 체험하며 배우는 실천형 프로젝트
• 직접 나무를 심고 텃밭을 가꾸면서 환경 보호의 중요성 체감
• 영상 제작을 통해 나만의 그린 스토리를 창의적으로 표현
• 협업과 소통을 통한 팀 빌딩 경험 및 발표 역량 강화
• 미래 환경 문제에 대한 감수성 높이고 글로벌 시민으로 성장

4)주차별 진행 계획

☑ 1주차:

OT & 팀빌딩 (성향·전공 고려해 2~3팀 구성),
화단 구성 계획 세우기

☑ 2주차:

영상 기획안 & 스토리보드 작성, 촬영 장비·역할 분배

☑ 3주차:

나무 심기 활동 (팀별 상호 촬영) + 디테일 컷 확보

☑ 4주차:

영상 편집 기본기 안내, 추가 촬영·인터뷰 진행

☑ 5주차:

영상 편집 마무리 & 자막·환경 메시지 삽입

☑ 6주차:

팀별 시사회 & 피드백, 최종본 수정

☑ 7주차:

완성본 상영 & 투표, 우수팀 시상

우리가 심는 건 단순한 나무 한 그루가 아니라, 미래를 향한 메시지가 될 거예요!

come with me:-)



ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

동행 레시피 ;
자연 처방 키트 케어랩

박현지 멘토

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

University Innovation 대학혁신 지원사업

Contents



01. WHO'S THE MENTOR?

02. 멘토링 주제 & 목표

03. 회차별 활동

04. 활동 상세

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

University Innovation
대학혁신
지원사업

멘토 박현지

바이오나노공학전공 # 3학년

24-1 멘토 # 최우수 멘티

편안함 # 책임감 # 결과물

ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터

University Innovation 대학혁신 지원사업

버려지는 자연에서 가치 발견, 함께 더 나은 미래를 만드는 프로젝트



인식

지속가능한 환경 가치



실천

바이오 지식의 생활화



업사이클

건강한 미래를 위한 동행



결과물

키트 제작

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

University innovation 대학혁신 지원사업

회차별 활동

1회차

OT 및 프로젝트 소개 & 아이스브레이킹,
자연 원료와 간단한 과학 원리

2회차

면역력 키트 만들기
- 허브티 블렌딩, 나만의 건강 레시피 만들기





ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

University Innovation
대학혁신
지원사업

회차별 활동



3회차

커피 찌꺼기의 무궁무진한 활용

- 커피찌꺼기로 탈취제, 스크럽 만들기

4회차

스킨 케어 키트 만들기

- 쌀알과 쌀뜨물, 채소로 천연 팩, 진정젤 만들기

University Innovation 대학혁신 지원사업

회차별 활동

5회차

뉴로헬스 키트 만들기

- 정서 자극 요소 설계, 향기 카드 만들기

6회차

클렌징 키트 만들기

- 오이, 레몬 껍질로 비누 만들기

7회차

팀 로고/패키지 제작



University Innovation 대학혁신 지원사업

주로 다루게 될 재료



레몬

비타민C, 천연 AHA, 향까지!
무심코 버리는 레몬 껍질 속 자연을
업사이클링으로 다시 꺼냅니다.



커피 찌꺼기

버려질 뻔한 커피 찌꺼기,
피부를 위한 스크럽과 공간을 위한
탈취제로 다시 쓰입니다.



쌀뜨물

물고기도 지키고, 내 피부도 지키고!
버려지던 쌀뜨물을 업사이클링으로
삶 속에 흘려 보냅니다.

University Innovation
대학혁신
지원사업

동행 레시피와 동행하러,

어서 오세요

grand Opem

YELLOW HOUSE
박현지 멘토

ERICA
RESIDENTIAL COLLEGE센터

대학혁신 지원사업

2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

솔루션랩:
지속가능한 미래를 위한 실전 아이디어 기획

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

Yellow House 박진희

멘토 소개

박진희



- **문화콘텐츠학과 / ICT 융합학부 디자인테크놀로지**
- 한밀레 봉사 1년 반 활동
- 휴아로 전공알림단 10기 1년 반 활동
- 네덜란드 Hanze university of applied science 교환학생
- 카카오 안산 임팩트 챌린지 2기 참여
- 제22회 서울국제환경영화제 자원봉사

주제 선정 의의

프로그램 소개



이 프로그램은 지속가능성의 개념을 이해하고,
토론을 통해 의견을 나누고 문제를 탐색하여
실천 가능한 변화를 만들어내는 것을 목표로 합니다.

왜 '지속가능성'인가?

- 전 세계가 직면한 공통 과제: 기후위기, 불평등, 자원 고갈 등
- 유엔의 SDGs(지속가능발전목표) 채택 배경
- 지속가능한 삶은 더 이상 선택이 아닌 필수

대학생에게 '지속가능성'이 중요한 이유

- 대학생은 다음 세대를 이끌어갈 주체
- 지속가능성은 단순한 환경 문제가 아닌
  사회 경제적 정의 실현과 연결
- 자신의 진로 가치관 저립에 도움이 되는 주제

활용 내용 회차별 소개

전체 활동 개요



활동 기간: **7회**

진행 방식:

- **각 회차 약 2시간 내외**
- 팀/개인 병행 활동
- 영상 시청, 토론, 조사, 실천 등 다양한 방식 활용
- **5주차 전까지 주제 선정 및 7주차 최종 발표**

회차별 타임라인



- 1회차: OT
- 2회차: 주제별 탐구 - 사회
- 3회차: 주제별 탐구 - 환경
- 4회차: 주제별 탐구 - 경제
- 5회차: 문제 정의
- 6회차: 실천 방안 기획 및 중간 점검
- 7회차: 최종 발표 및 피드백

회차별 활동 소개

1회차
오리엔테이션



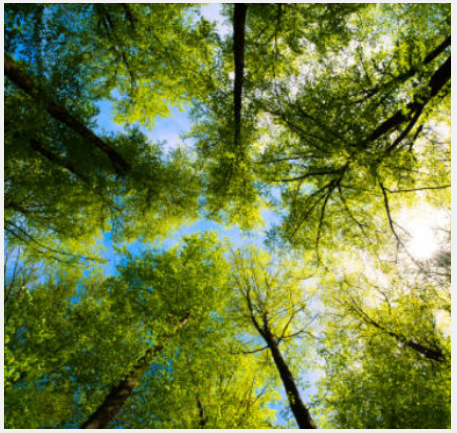
- 지속가능성 개념 (UN SDGs 중심)
- 영상 + 개념도 + 개별 활동지 작성
- 토론: '내가 생각하는 지속가능한 삶'

2회차
지속가능한 사회



- 주제: 교육, 빈곤, 불평등 등
- 조사 후 각자 발표 및 토론
- 실천계획 설정 (작은 실천도 OK)

3회차
지속가능한 환경



- 주제: 기후변화, 오염, 자원 낭비 등
- 국내외 사례 조사 및 발표
- 개별 실천 공유 및 계획 수립

4회차
지속가능한 경제



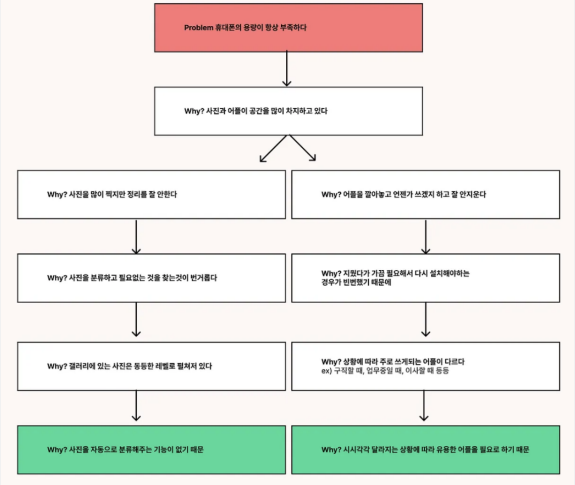
- 주제: 공정 무역, 사회적 기업, 일자리 등
- 사례 기반 발표 + 실천 이야기 나누기
- 주제별 탐구 마무리

5회차
주제 선정/문제 정의

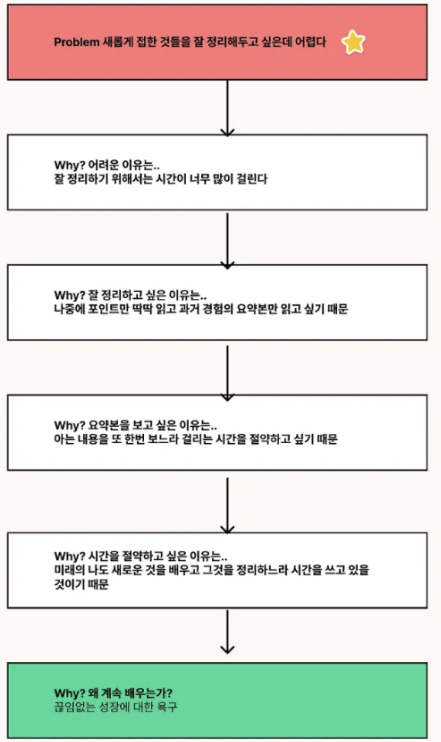
- 관심 주제 기반 팀 구성
- 문제 정의 프레임워크 활용 (5 Why 등)
- 결과물: 문제정의 보고서 & 흐름도



- 문제 나열하기:
  포스트잇으로 적어보기



- 한가지 선택:
  5 Why를 통해 문제가 무엇인지 파고들기
  (로직트리를 만들면서
  여러가지 방향으로 접근하기)



- 문제 정의:
  아이디어들을 다시 적어보면서
  브레인스토밍하기

6회차
실천 방안 구체화



- 1 How: 해결 방향 설정 및 탐구
- 팀별 실행 방안 기획 및 중간 발표 자료 제작
- 실천 아이디어를 한국 맥락에 맞게 구체화

7회차
최종 발표/피드백

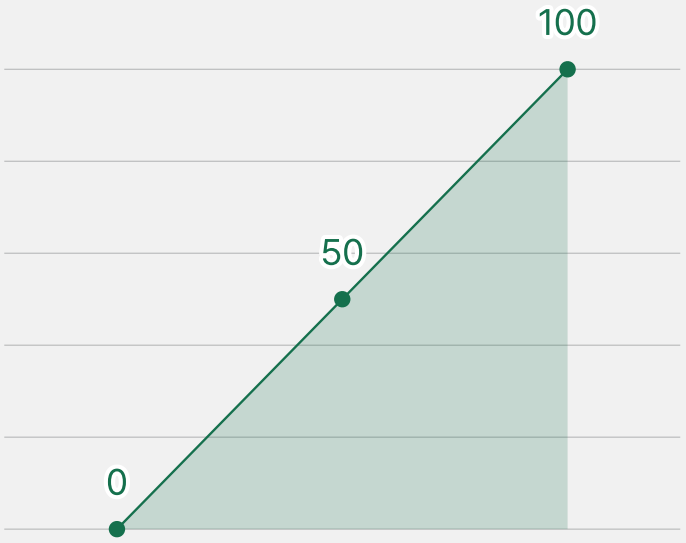


- 팀 발표 (5~7분 + 질의응답)
- 동료 피드백을 통한 상호성 강화
- 최종 결과물 제출 (PPT, 포스터, 영상 등)

목표 및 기대효과

활동을 통해 얻게 될 것

1. 지속가능성에 대한 개념적 이해와 통찰력
2. 사회적 이슈를 비판적으로 사고하는 능력
3. 실제 문제를 정의하고 해결방안을 도출하는 창의적 문제해결능력
4. 팀 단위 협업과 피드백을 통해 소통 및 협업 스킬
5. 다양한 사회·환경·경제 문제를 체험함으로써 시민의식 및 사회적 책임감



비판적 사고 역량 강화!
창의적 문제해결 역량 강화!
의사소통 및 협업 역량 강화!

솔루션랩:
지속가능한 미래를 위한 실전 아이디어 기획

작은 실천이 모여 큰 변화를 만들어요.
어렵게 생각 말고, 우리 같이 해봅시다!

University innovation 대학혁신 지원사업

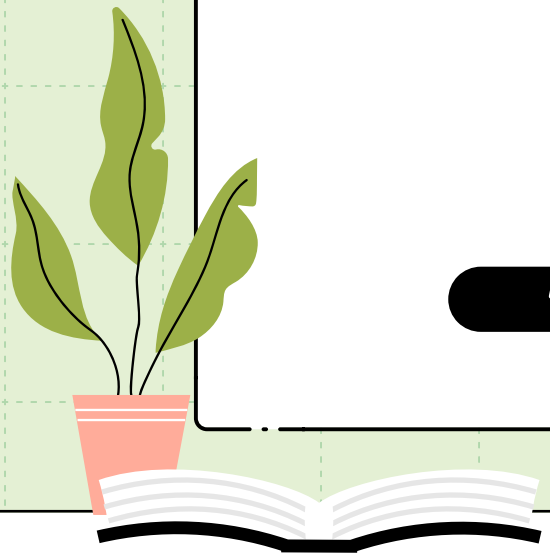
2025-2

멘토주관

팀별 활동

멘토 해양융합공학과 이예원

HOUSE YELLOW





ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

목차

1 자기소개

이예원은 누구인가?!

2 주제 설명

어떤 주제로 멘토링을 진행하는가?

3 회차 별 진행 계획

어떤 내용을 다루는가?

4 활동 목적

멘토링을 통해 무엇을 얻고자 하는가?



키워드 자기소개



ENFJ

사람 좋아 동물 좋아~
호기심 많고 밝은 성격을
가지고 있어요!



취미 부자

돈은 없어도 취미는 많다!
스쿠버 다이빙, 러닝, 뜨개,
비즈 공예... 등 다양한 취미를
가지고 있어요



해양과

해양융합공학과 재학중이에요.
사진은 최근에 서포터즈로 참가한
동아시아 협력 포럼에서 "영어로"
질문하는 저랍니다 ^.^

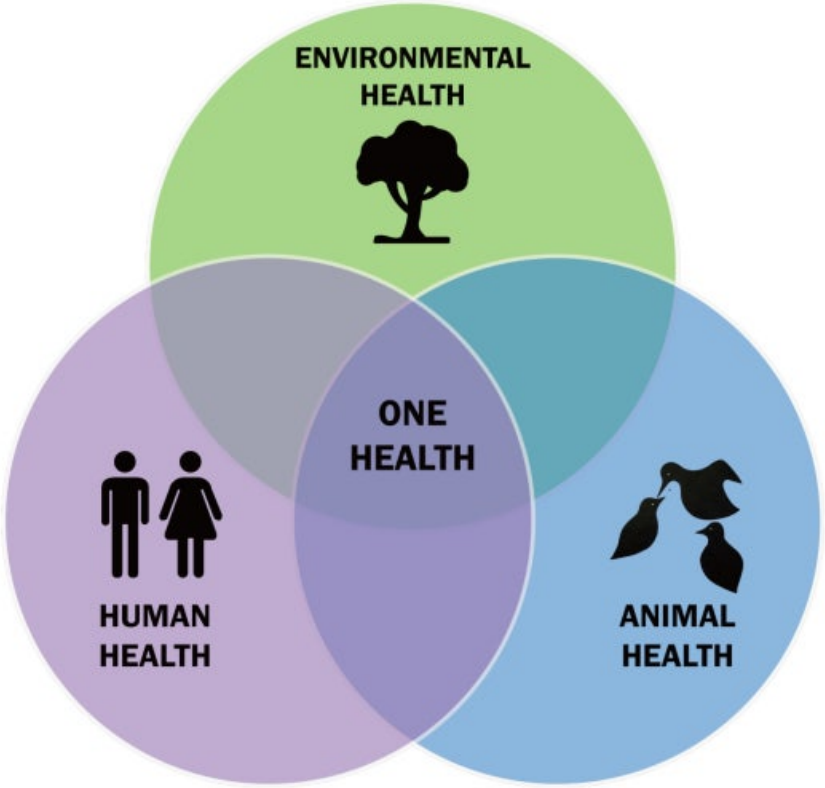


여행

호기심이 많아서
새로운 나라, 새로운 언어,
새로운 사람과 함께하는걸
즐기는 편이에요!

사람과 동물, 환경이 함께 살아가는 지구 공동체 만들기

한마디로 **ONE HEALTH** 라고 부릅니다.
원헬스 단어의 역사가 짧기에, 다양한 기관에서 규정하는
원헬스의 기준도 다른데요.
저는 '대학생의 관점'에서 원헬스를 바라보고, '실생활에서 실천하는 것'을 목표로 하고자 합니다.



회차별 진행계획



1 오리엔테이션 및 ONE HEALTH 맛보기

멘토링 소개 및 친해지기 아이스 브레이킹
세계 보건기구 WHO의 ONE HEALTH 영상 시청

---

2 인간 사회가 야기한 문제에 대해 이야기 나누기

환경 파괴와 세계 공통 감염병 사례 소개
환경에 대한 간단한 ox 퀴즈
나의 생활습관 중 ONE HEALTH를 위협하는 행동 3가지 찾아보기

---

3 동물복지, 유기동물에 대해 토론하기

반려동물, 농장동물, 야생동물의 삶 비교하기
유기견 보호소 활동 영상 시청 및 사례 공유
주제 선정 후 토론/ 토의하기

회차별 진행계획



4 유기동물 봉사활동 가기

직접 유기동물 봉사활동 가보기
다녀온 후 느낀 점 공유하기

---

5 다큐를 통해 해양 생태계와 인간의 관계 알아보기

해양 생태계와 인간의 관계를 나타낸 다큐멘터리를 시청하며
인상깊었던 부분 이야기 나누기

---

6 ONE HEALTH 실천하기

환경보호/ 비건/ 제로웨이스트 관련 실천 사례 나누기
실천 캠페인 아이디어 구상하기
개인 SNS에 3일간 내가 실천한 ONE HEALTH 행동 기록 후 공유하기

회차별 진행계획



7 **활동 회고 및 ONE HEALTH 자유 스피치**

활동 회고 및 발표 (3분 스피치: 멘토링 활동에 대한 자유 스피치)
실천 다짐 공유 및 공동 선언문 작성

활동 목적

우리는 인간의 건강이 동물과 환경의 건강과 긴밀히 연결되어 있다는 점을 이해하고,
일상 속에서 지속가능하고 공존 가능한 삶의 방식을 실천할 수 있습니다.
나아가 공동체의 일원으로서 생명과 환경을 존중하는 문화를 확산시키고,
미래 세대를 위한 건강한 지구를 만드는 데 기여할 수 있습니다.

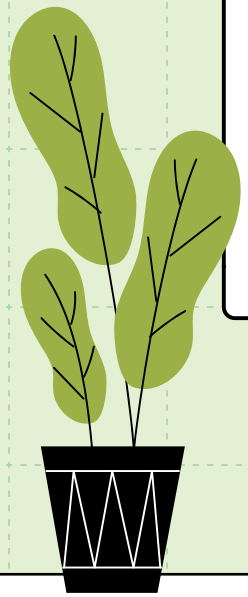


멘토 주관 팀별 활동과 RC를 통해 더 나은 내일, 더 나은 미래를 만들고자 합니다.



Thank You!

이상으로 발표를 마칩니다!



멘토 해양융합공학과 이예원

SNS @2.yewon_



University innovation 대학혁신 지원사업

해양공존 프로젝트 : 바다를 위한 우리의 작은 실천

해양융합공학과 이윤서

010.7149.5475 dalgyee@naver.com

ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

CONTENTS

목차

멘토 소개 CONTENTS 01

멘토링 목적 CONTENTS 02

얻을 수 있는 변화 CONTENTS 03

멘티들이 해야하는 것! CONTENTS 04

카드뉴스 제작 활동 소개 CONTENTS 05

프로젝트 주요 일정 CONTENTS 06



멘토 소개



이름	이윤서
학과	해양융합공학과
메일	dalgyee@naver.com
인스타	@hoyaonme
전화번호	01071495475

멘토링 목적

- 취업대비 : 환경과 관련된 '나만의 스토리 만들기'
- 포트폴리오 : 해양환경문제 카드뉴스 제작
- 해양전공과 신기술 융합 탐색 : 트렌드 지식 쌓기
- 환경감수성과 공공의식 함양
- 대외활동, 공모전 경험 시작해보기

멘토링을 통해 얻을 수 있는 변화

안산시

지역환경문제에 대한 현실적인 인식

by플로깅 및 토론



물리적인 포트폴리오

by카드뉴스 제작 및 배포



환경문제에 대한 '비판적 사고력'

by토론 및 전문가 질의응답



나만의 스토리와 관점확립

by특색있는 환경문제 해결경험



관심을 행동으로 옮겨보는 시작점

by공모전 준비 및 체험

그래서 저희는 뭘하나요?!

간단히 말하면,

1. 해양문제 관련 카드뉴스 제작 및 인스타그램 배포
2. 미세플라스틱 문제인식 & 해결방안 알아보기
3. 시화호 문제에 대해 토론하고 피드백 받기

PROCESS

해양환경이슈 카드뉴스 제작

STEP 01
인스타그램 개설

STEP 02
활동 사진, 영상기록

STEP 03
관련내용 추가조사

STEP 04
카드뉴스 제작,배포

SUMMARY

프로젝트 개요

1회차 멘토링

- 바다 & 환경 주제 퀴즈타임
- 미세플라스틱의 개념과 문제현상 탐구

2회차 멘토링

- 미세플라스틱으로 인한 해양생물의 피해 알아보기
- 미세플라스틱 대체 플라스틱 알아보기
- 플랑크톤 활용한 미세플라스틱 해결방안 알아보기

3회차 멘토링

- 해양 및 환경 관련 공모전 준비해보기
- 어떠한 공모전들이 있는지 탐색
- 받을 수 있는 지원금, 활동 조건 등을 고려해 주체적인 활동 계획해보기

SUMMARY

프로젝트 개요

4회차 멘토링

- 해양생물콘텐츠 공모전 참가
- 우리 바다에 서식하는 해양생물 세밀화 그리기
- 플로깅 활동 계획 세우기

5회차 멘토링

- 안산지역 플로깅
- 안산지역 쓰레기 문제 토론하기

6회차 멘토링

- 시화호 문제에 대해 토론하기
- 시화호 환경오염에 대한 질문거리 만들기
- 시화호 환경오염 해결방안 제안해보기

SUMMARY

프로젝트 개요

7회차 멘토링

- 안산녹색환경지원센터 관계자분과 질의응답 시간 가지기
- 시화호 환경오염 해결방안 전문가에게 피드백 받기

검토중인 활동1

- 플로깅때 물에서 플랑크톤을 채집하여 광학현미경으로 관찰실험하기
- 광학현미경을 활용하여 시화호 물을 떠와서 미세플라스틱 검출 확인하기

검토중인 활동2

- 생분해성 플라스틱 (전분 플라스틱)을 만들어보기
- 바다청소활동 (수협중앙회)

대학혁신 지원사업





2025학년도 2학기 멘토 주관 팀별 활동

한양 ERICA RESIDENTIAL COLLEGE센터

Anora Abdukarimova

멘토 소개

안녕하세요!
저는 우즈베키스탄에서 온 경제학과 4학년 아노라입니다.
색깔과 그림으로 마음을 표현하는 걸 좋아하고,
버려진 물건에 새로운 생명을 불어넣는 작업에서 큰 기쁨을 느껴요.
이번 학기, 여러분과 함께 따뜻한 시간을 나누며
작은 변화들을 함께 만들어가고 싶어요.
함께 웃고, 그리고, 나누는 시간이 되길 기대할게요





멘토링 주제 소개

“그림으로 나누는 따뜻한 시간”

잊혀진 물건에 새로운 생명을 불어넣는 창의적인 여정을 함께 떠나봅니다.
헌 옷이나 오래된 에코백에 그림을 그리며, 나만의 개성을 담은 작품으로 다시 태어나게 해요.
작은 붓질 하나로 환경을 생각하고, 나만의 감성을 나누는 따뜻한 시간을 만들어갈 예정입니다.

멘토링 목표



창의적인 활동을 통해 버려진 물건의 가치를 되새기기



서로의 이야기를 나누며 정서적 교류의 장 만들기



일상 속에서 지속 가능성과 환경보호의 의미를 경험하기



완성된 작품으로 자신감을 키우고 성취감 느끼기

회차별(총 7회) 진행 계획

1주차 — 첫 만남과 자기소개
첫 시간은 그림을 그리기보다는 서로 인사하고 친해지는 시간입니다. 각자 왜 이 프로그램에 오게 되었는지, 무엇을 기대하는지 이야기하며 편안한 분위기를 만드는 것이 목표입니다.

2주차- 에코백에 그림 그리기
이번 시간에는 천으로 된 에코백에 그림을 그립니다. 꽃, 동물, 패턴, 추상적인 그림 등 원하는 대로 디자인할 수 있 어요. 다 그린 후에는 다림질로 그림을 고정시켜 오래 사용할 수 있도록 합니다. 직접 디자인한 가방을 가지고 다닐 수 있어서 뿌듯합니다.









3주차 캠퍼스에서 미니 캔버스 그림 그리기 (피크닉)
캠퍼스 내의 공원이나 잔디밭에서 피크닉을 하며 미니 캔버스에 아크릴 물감으로 그림을 그립니다. 주변 풍경을 그 리거나 상상 속의 장면을 그려도 됩니다. 자연 속에서 그림을 그리면 마음도 편안해지고 색과 형태를 더 자유롭게 표 현할 수 있습니다





4주차- 차와 커피로 그림 그리기
이번에는 차(tea)와 커피를 물감처럼 사용해서 그림을 그립니다. 자연스러운 색감과 독특한 질감을 낼 수 있어서 재 미있습니다. 무엇을 그릴지는 자유
- 추상적인 모양, 나무, 동물, 패턴 등 마음 가는 대로 그려볼 수 있습니다. 이 활동은 특히 긴장을 풀고 생각을 비우는 데 도움이 됩니다





5주차 - 티셔츠 꾸미기
흰색 티셔츠에 나만의 그림이나 문구를 그려서 나만의 스타일을 만들어 봅니다. 패브릭용 마커나 물감을 사용해서 개성 있는 티셔츠를 완성할 수 있어요. 그리면서 집중도 되고 스트레스도 줄어듭니다







6주차 - 단체 작업: 대형 포스터나 콜라주
모두 함께 큰 종이에 포스터나 콜라주를 만듭니다. 예를 들면 소원의 나무'나 우리의 꿈' 같은 주제를 정해서 각자 한 부분씩 그림을 그리고 나중에 하나로 합칩니다. 협동심을 기를 수 있고, 다양한 아이디어가 하나의 작품이 되는 과정을 경험할 수 있습니다.

7주차- 결과 발표와 미니 전시회
마지막 시간에는 지금까지 그린 작품들을 모아서 미니 전시회를 합니다. 에코백, 티셔츠, 캔버스, 단체 작품을 전시 하고 서로 감상하며 이야기 나눕니다. 이 시간을 통해 그림이 얼마나 마음을 편안하게 해주고 창의적인 생각을 키워 줬는지 느낄 수 있습니다. 마지막엔 함께 다과를 먹으며 마무리합니다.

Thank You!



이번 멘토링은 단순한 그림 수업이 아니라, 작은 물건
하나에도 마음을 담고,
나와 환경을 생각하는 작은 변화의 시작입니다.
같이 따뜻하고 창의적인 순간을 만들어가요