

## 강의 계획서

|               |  |
|---------------|--|
| <b>과정명</b>    | 셀프 메이크업 과정   |
| <b>교/강사명</b>  | 이*영  |
| <b>교육수요</b>   | 대구 시민 중, 본인에게 맞는 메이크업 방법을 배우고 싶거나, 퍼스널컬러와 골격진단을 통한 맞춤형 이미지 메이킹에 관심 있는 시민   |
| <b>교육목표</b>   | 퍼스널컬러와 골격진단을 통해 자신의 얼굴과 개인이가진 이미지를 이해하고, 나에게 맞는 색상과 메이크업 방법을 습득하여 시니어의 자존감 회복, 외적 이미지 개선, 삶의 질 향상을 돕는다.  |
| <b>인재상</b>    | 자신만의 개성과 아름다움을 찾아 이해하고 표현할 줄 아는 자기관리형 시니어  |
| <b>역량</b>     | 자기관리 및 이미지메이킹 능력 향상  |
| <b>프로그램개발</b> |  |
| <b>기대효과</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>- 시니어의 외모 관리 역량 강화 → 자존감 회복 및 삶의 질 개선</li><li>- 퍼스널컬러·골격진단을 통한 맞춤형 개인별 맞춤 메이크업 스타일 습득</li><li>- 일상생활에서 적용 가능한 셀프케어 습관 형성</li><li>- 사회적 자신감 향상과 대인관계 개선에 기여</li></ul> |

| 주 | 요일 | 시간 | 강 의 내 용   | 담당<br>강사 | 참고<br>서적   | 준비물<br>(수업재<br>료) |
|---|----|----|---|----------|--|-------------------|
| 1 |    | 3  | <p>주제: 메이크업 기본 이해 &amp; 나의 이미지 탐색</p> <p>1. 오리엔테이션<br/>강사 소개 및 교육과정 안내 (5회차 전체 흐름)<br/>메이크업을 통한 자존감 회복·자기관리의 중요성 간단 설명<br/>- 참여자 기대 목표 나누기 (간단 자기소개)</p> <p>2. 피부·두피 구조와 관리 방법<br/>피부 이해:<br/>피부층 구조(표피·진피·피하조직)와 나이대에 따른 변화.<br/>시니어 피부의 특징(건조·탄력저하·색소침착 등)<br/>두피 이해:<br/>두피 건강과 헤어 볼륨·이미지 연관성<br/>두피 세정·영양 관리법<br/>홈케어 루틴:<br/>클렌징·보습·자외선 차단이 올바른 순서<br/>잘못된 습관(과세안, 과잉각질 제거) 피하기</p> <p>3. 메이크업 제품과 기능 이해<br/>스킨케어: 토너, 에센스, 크림의 역할 차이<br/>베이스: 프라이머, 파운데이션, 컨실러, 쿠션<br/>특징 비교<br/>색조: 립·아이·블러셔 기본 기능과 활용법<br/>제품 선택 포인트:<br/>파우치 점검<br/>피부타입별(건성·지성·민감성) 추천 포인트<br/>시니어 피부에 잘 맞는 텍스처 소개</p> <p>4. 도구 사용법 &amp; 위생 관리<br/>브러시, 퍼프, 스펀지, 손가락 터치 차이 설명<br/>브러시 세척·보관법 시연<br/>위생 관리가 피부 트러블 예방에 중요한 이유</p> <p>5. 나의 이미지 탐색<br/>셀프 체크:<br/>손거울로 얼굴형(직선·곡선), 눈썹·눈매·입술 특징 관찰<br/>현재 인상과 타인에게 주는 이미지 기록<br/>(체크리스트 활용)<br/>진단 준비:<br/>다음 회차에서 진행할 퍼스널컬러·골격진단을 위한 기초<br/>자료 만들기<br/>본인이 추구하는 이미지와 현재 이미지 차이 간단 메모</p> <p>6. Q&amp;A 및 과제 안내<br/>1주차 정리 &amp; 질문<br/>과제: '내가 좋아하는 이미지/스타일' 참고 사진 1~2장 준비해오기 (2회차 활용)</p> | 이*영      | 라인코드:<br>얼굴선으로 읽는<br>이미지<br>스타일』<br>(저술<br>예정)<br>퍼스널컬러 기본<br>자료 | 개인파우<br>치<br>필기도구 |

|   |   |   |     |  |   |
|---|---|---|-----|--|---|
| 2 | 3 | <p>주제: 퍼스널컬러 &amp; 골격진단 +<br/> <b>시니어 뷰티 스타일 이해</b></p> <p>1. 강의 도입<br/> 1주차 복습: 피부·두피 관리와 기본 도구 사용 점검<br/> <b>오늘의 핵심:</b><br/> “왜 시니어는 유행보다 나만의 스타일을 찾아야 할까?”<br/> 메이크업은 ‘동안’이 아닌 존재감을 살리는 도구라는<br/> 메아름다움은 한 번의 변신이 아닌 꾸준한 습관에서<br/> 나온다시지 전달</p> <p>2. 시니어 뷰티 스타일 이해<br/> 나이듦과 외모 변화: 피부, 골격, 표정 변화 이해<br/> 지향해야 할 뷰티 5원칙:<br/> 1)동안보다 존재감<br/> 2)퍼스널컬러 기반 생기 표현<br/> 3)골격에 맞는 자연스러운 윤곽 메이크업<br/> 4)컬러 포인트로 이미지 업그레이드<br/> 5)나 답고 꾸준한 관리 습관</p> <p>실습을 통한 이미지 키워드 도출:<br/> 건강한 피부·두피 케어<br/> 무리하지 않는 메이크업 루틴<br/> 내 생활에 맞는 ‘지속 가능한 뷰티 루틴’ 찾기<br/> 내가 추구하는 뷰티 이미지(품격, 세련됨, 생기 등)<br/> 적어보기</p> <p>3. 퍼스널컬러 기본 이론<br/> 피부·머리카락·눈동자 색상 조화 설명<br/> 웜톤 vs 쿨톤, 밝기·채도 개념 이해<br/> 시니어 피부에서 중요한 컬러 선택 포인트</p> <p>4. 퍼스널컬러 간단 진단 실습<br/> 컬러 드레이프나 색상카드로 톤 분류<br/> 나에게 맞는 색상 vs 어울리지 않는 색상 비교<br/> 개인별 기록지 작성</p> <p>5. 골격진단(Line Code) 이론 &amp; 셀프체크<br/> 직선·곡선 라인 유형 개요<br/> 손거울과 체크리스트로 내 얼굴선 파악<br/> 퍼스널컬러+골격 결과를 종합해<br/> ‘나만의 이미지 키워드’ 완성</p> <p>6. Q&amp;A 및 과제 안내<br/> 진단 결과 간단 피드백<br/> 과제:<br/> 본인 이미지 키워드와 비슷한 메이크업 스타일 사진<br/> 찾아오기<br/> 진단 톤에 맞는 립스틱 1~2개 가져오기 뷰티매장 탐색<br/> 하기</p> | 이*영 | 컬러드레<br>이프 천<br>체크리스<br>트 차트<br>이미지키<br>워드 | 개인메이<br>크업<br>파우치<br><br>계획<br>작성표<br>가장<br><br>좋아하는<br>네크라인<br>별 상의<br>옷가져오<br>기 |
|---|---|---|-----|--|---|

|   |   |   |     |      |                       |
|---|---|---|-----|------|-----------------------|
| 3 | 3 | <p><b>주제: 피부 표현 &amp; 베이스 메이크업 완전 정복</b></p> <p><b>1. 강의 도입</b><br/> 3주차는 실습 중심(100%)<br/> 교육생이 직접 바르고, 비교하고, 본인 피부에 맞는 방법을 찾도록 유도<br/> 1~2주차에서 정의한 “나다운 뷰티 이미지”를 살리는 피부 표현 찾기까지 연결<br/> 1~2주차 간단 복습:<br/> 나의 뷰티 이미지 키워드 확인<br/> 퍼스널컬러 톤에 맞는 파운데이션·쿠션 컬러 선택<br/> 중요성 강조<br/> 오늘의 핵심 메시지:<br/> 베이스 메이크업 = 피부 건강 + 톤 보정 + 지속력<br/> <b>“피부가 좋아 보이면 전체 이미지가 한 단계 업그레이드 된다.”</b></p> <p><b>2. 피부 타입별 기초 케어</b><br/> 피부 타입(건성·지성·복합성)에 따른 스킨케어 단계별 팁<br/> 시니어 피부: 건조, 탄력 저하, 색소 침착<br/> 각 단계별 (보습·영양·프라이머) 올바른 제품 선택<br/> 메이크업 전 ‘피부결 정리’ 방법 (스킨패드, 흡수 마사지 등)</p> <p><b>3. 베이스 제품 종류와 선택법</b><br/> 프라이머, 파운데이션, 쿠션, 컨실러 기능과 차이<br/> 퍼스널컬러별 파운데이션 톤 선택 요령<br/> 메이크업이 뜨는 이유 3가지 &amp; 해결법</p> <p><b>4. 베이스 메이크업 실습</b><br/> 실습 단계:<br/> 프라이머로 피부결 정돈<br/> 파운데이션 소량 레이어링 (붓·퍼프·손 비교)<br/> 컨실러로 잡티 커버<br/> 파우더 마무리 (광·세미매트 표현 비교)<br/> 개인별 실습<br/> 거울을 보며 본인 피부와 이미지에 가장 잘 맞는 표현 기록</p> <p><b>5. 개인별 피드백 &amp; 문제 해결</b><br/> 얼굴 골격과 톤에 맞는 파운데이션 위치·양 조절법<br/> 들뜸, 뭉침, 다크닝 예방 팁<br/> <b>“내 피부를 가장 건강하게 보이는 한 줄 루틴” 작성</b></p> <p><b>6. Q&amp;A 및 과제 안내</b><br/> 오늘 배운 맞춤 베이스 루틴 정리<br/> 과제:<br/> 사용 중인 베이스 제품 리스트 작성<br/> 다음 주 아이·립 메이크업을 위해 평소 사용하는 색 조제품 가져오기</p> | 이*영 | 강의자료 | 개인 메이크업 파우치 퍼프 브러시 티슈 |
|---|---|---|-----|------|-----------------------|

|   |   |  |     |      |                   |
|---|---|--|-----|------|-------------------|
| 4 | 3 | <p>주제: 신체 골격 &amp; 얼굴 골격 + 퍼스널컬러를 활용한 아이·립·블러셔 makeup</p> <p>1. 강의 도입<br/>1~3주차 간단 복습 (내 이미지 키워드·베이스 표현 공유)<br/>오늘의 핵심:<br/>“makeup은 얼굴만이 아니라 전체 이미지와 조화되어야 더 세련돼 보인다.”<br/>신체 골격(어깨·목 라인)과 얼굴 골격(라인코드)을 고려해 색과 포인트를 선택하는 법 안내</p> <p>2. 신체·얼굴 골격 이해<br/>신체 골격:<br/>체형(어깨 라인·목 길이·상체 비율)에 따라<br/>헤어 길이, 귀걸이·목걸이 스타일<br/>넥라인 노출 makeup 강조 포인트가 달라짐<br/>얼굴 골격(Line Code):<br/>직선형·곡선형에 따라 눈썹·아이·립 포인트 달라짐<br/>부드러운 vs 강한 인상 차이</p> <p>3. 눈썹 디자인<br/>얼굴 골격 유형별 눈썹 형태 가이드<br/>직선형 → 세련되고 도시적 인상<br/>곡선형 → 부드럽고 친근한 인상<br/>시니어 눈썹에서 흔한 실수와 보정법<br/>자연스럽게 결을 살리는 브로우 makeup 실습</p> <p>4. 아이메이크업<br/>신체·얼굴 골격에 맞는 눈매 보정 포인트:<br/>눈매가 길거나 짧은 경우의 보정<br/>눈두덩이 꺼짐·처짐 보완하는 음영법<br/>아이라인으로 인상 조절(올림 vs 내림)<br/>'부드럽지만 또렷한 시니어 아이메이크업' 시범</p> <p>5. 립 &amp; 블러셔 makeup<br/>퍼스널컬러별 립 컬러 추천<br/>웜톤 → 코랄, 피치, 브릭<br/>쿨톤 → 로즈, 핑크, 플럼<br/>블러셔 위치와 컬러로 혈색·동안 효과 표현<br/>신체 골격(목·어깨 라인)과 조화되는 립·블러셔 컬러 선택법</p> <p>6. 개인별 포인트 makeup 실습<br/>실습 단계:<br/>눈썹 다듬기 → 브로우 채우기<br/>음영 새도우, 아이라인으로 눈매 보정<br/>퍼스널컬러 기반 립 &amp; 블러셔 선택<br/>1:1 피드백 → “나에게 가장 어울리는 포인트 makeup 조합” 기록</p> <p>7. Q&amp;A 및 과제 안내<br/>오늘 실습 피드백 공유<br/>과제:<br/>신체 골격과 얼굴 골격을 고려한 내 makeup 스타일링 메모<br/>5주차 완성 루틴으로 꾸며 보기</p> | 이*영 | 강의자료 | 개인<br>메이크업<br>파우치 |
|---|---|--|-----|------|-------------------|

|   |   |   |     |      |                             |
|---|---|---|-----|------|-----------------------------|
| 5 | 3 | <p>주제: 나만의 셀프 메이크업 루틴 완성 &amp; 나의 변화 발표</p> <p>1. 강의 도입<br/>5주 동안 걸어온 과정 간단 리뷰<br/>오늘의 목표 안내:<br/>“오늘은 내가 배운 것을 직접 완성하고, 수업 전과 후의 나를 비교하며 앞으로 나를 더 아름답게 가꿀 방법을 찾아가는 시간입니다.”</p> <p>2. 나의 뷰티 여정 돌아보기<br/>워크시트 작성:<br/>수업 전 나의 이미지 키워드 vs 지금의 나<br/>5주간 달라진 습관, 피부 관리 태도, 색상 선택 변화<br/>‘나를 표현하는 3가지 키워드’ 다시 작성<br/>변화 포인트 정리:<br/>전과 달라진 점 1~2가지<br/>앞으로 실천할 관리 습관 1가지</p> <p>3. 30분 셀프 메이크업 루틴 실습<br/>빠르고 자연스럽게 완성하는 루틴<br/>개인별 실습:<br/>퍼스널컬러·골격 진단을 활용한 본인만의 루틴 완성<br/>1:1 피드백<br/>“전보다 더 세련되고 건강해 보이는 포인트” 기록</p> <p>4. 발표회 시간<br/>교육생별 2~3분씩 발표:<br/>수업 전과 후의 가장 큰 변화 (외모·습관·마음가짐)<br/>내가 찾은 나다운 뷰티 스타일<br/>앞으로 꾸준히 실천할 관리 루틴<br/>원하는 경우 Before &amp; After 사진 또는 거울 비교 공유<br/>참가자 서로 칭찬과 응원 한마디씩 나누기<br/>→ 자존감 강화 효과</p> <p>5. 나만의 뷰티 스타일 가이드 완성<br/>루틴 요약표와 컬러·골격 진단 결과를 포함한 개인 가이드 카드 작성<br/>“내 얼굴, 내 스타일, 나만의 관리 습관”을 한장으로 정리해 가져감</p> <p>6. 마무리 &amp; Q&amp;A<br/>5주간 수고한 자신을 칭찬하며 수업 종료<br/>추후 셀프 메이크업을 이어갈 팁 안내</p> <p>강의 포인트:<br/>5주차를 ‘발표회 &amp; 시상식 같은 분위기’로 만들어서 교육생들이 성취감을 느끼도록 구성<br/>단순히 화장법을 배우는 것을 넘어 “나다움을 찾고, 자존감이 높아지는 수업”으로 마무리</p> | 이*영 | 강의자료 | 개인 메이크업 파우치 세상 멋지게 나답게 입고오고 |
|---|---|---|-----|------|-----------------------------|

|   |    |  |
|---|----|--|
| 계 | 15 | ※ 교육내용은 변경될 수 있음. 모든 자료는 계획서는 개인의 소중한 자산입니다.<br>복제 하지 말아주세요. |
|---|----|--|