

힐링엔웰빙 세르토닌 참가자들 용

# Zoom 메뉴얼

# 목차

**1** 사전 준비 (p3~9)

**2** 이메일 초대 입장 (p11)

**3** Zoom 화면 설명 (p12~14)

**4** 출석체크 (p15~16)

**5** 수업시간표 및 준비물 (p17)

**6** 문의 (P18)

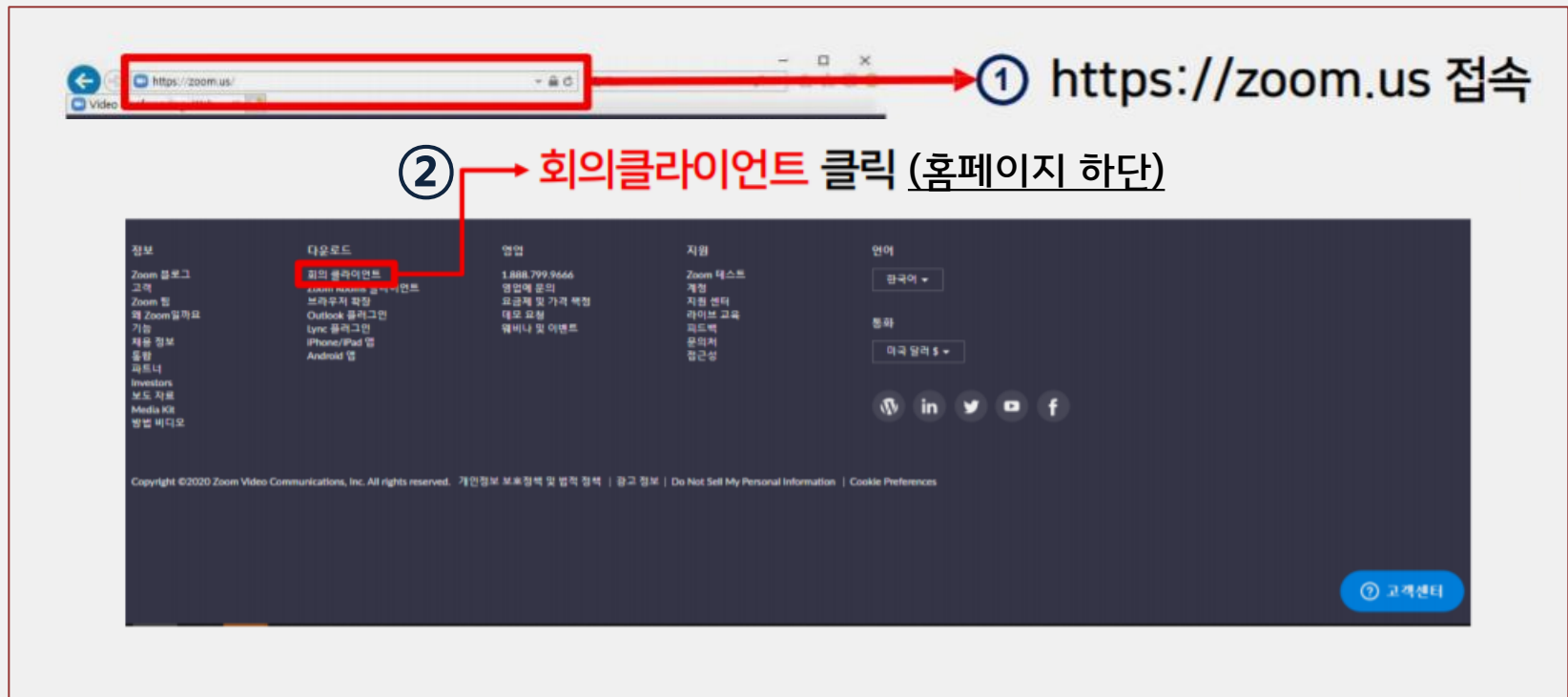
# 1. 사전준비: PC ver Zoom 다운-(1)

기기 준비- 아래 ①,② 중 택1

① PC: 데스크탑(+마이크, 웹캠) or 노트북(카메라&마이크 내장된)

② 디바이스: 태ป or 핸드폰

원활한 강의 진행과 편의를 위해 Zoom 회원가입과 다운을 권장 드립니다.



The screenshot shows the Zoom website interface. A red box highlights the address bar with the URL <https://zoom.us/>. A red arrow points from this box to the text "① https://zoom.us 접속". Another red arrow points from the "다운로드" (Download) section to the text "② 회의클라이언트 클릭 (홈페이지 하단)". The "다운로드" section lists various operating systems and devices, including Windows, macOS, Linux, and mobile devices like iPhone/iPad and Android. The footer of the page includes copyright information and links to privacy and cookie policies.

# 1. 사전준비: PC ver Zoom 다운-(2)

## 회의용 Zoom 클라이언트

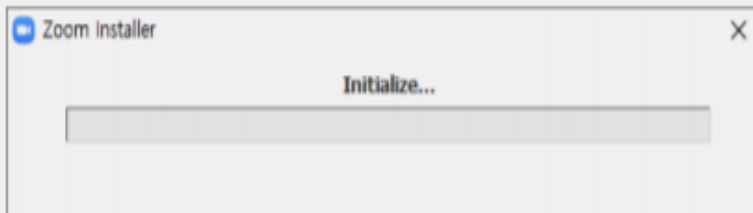
첫 번째 Zoom 회의를 시작하거나 이 회의에 참석하면 웹 브라우저 클라이언트가 자동으로 다운로드를 시작하는데, 여기서 수동으로 다운로드할 수도 있습니다.

다운로드

버전 4.6.7 (40174.0001)

### ③ 다운로드 클릭

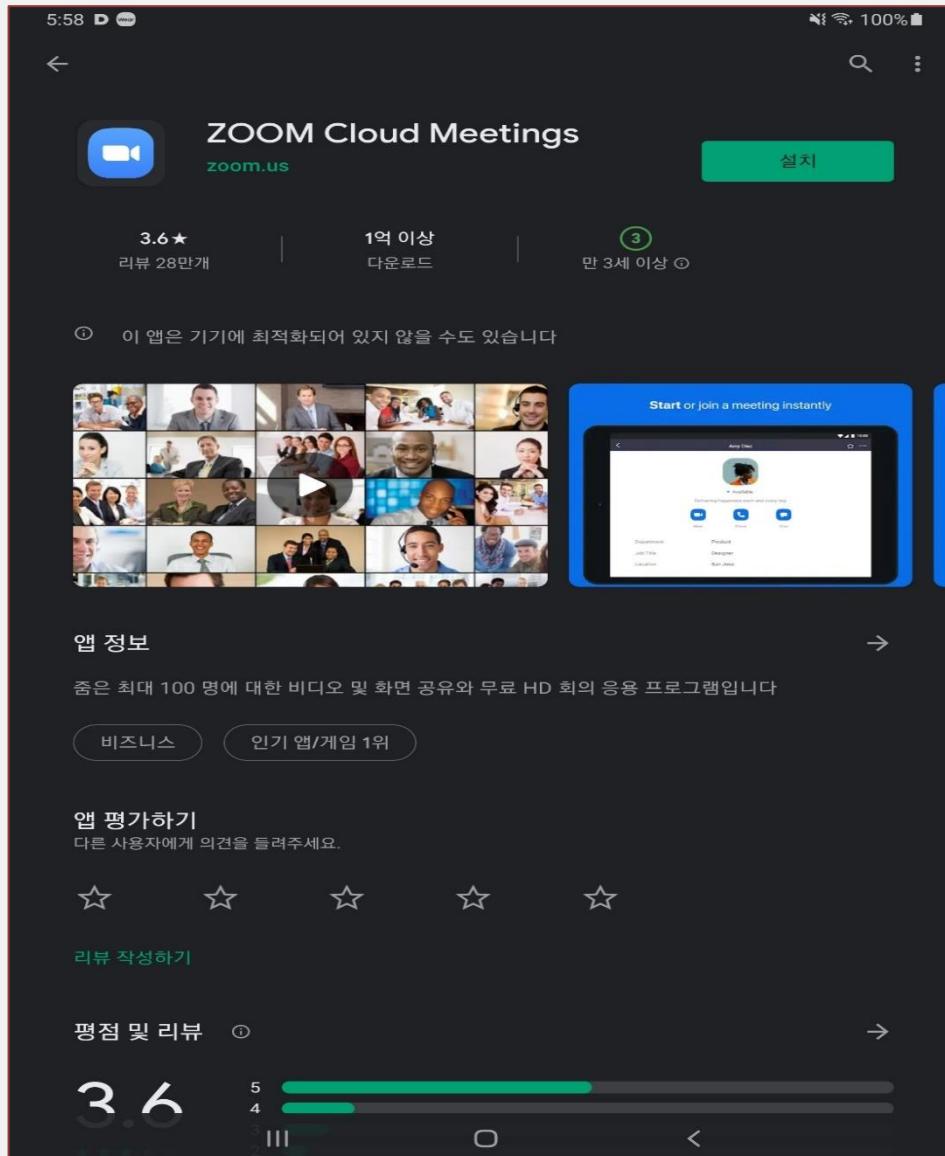
- Windows, MacOS, Linux 등 사용자의 환경에 맞춰 **자동으로 적절한 다운로드** 화면으로 접속됨



### ④ 다운로드 후 실행

- 좌측 그림과 같이 설치 창이 뜨면서 자동으로 설치됨

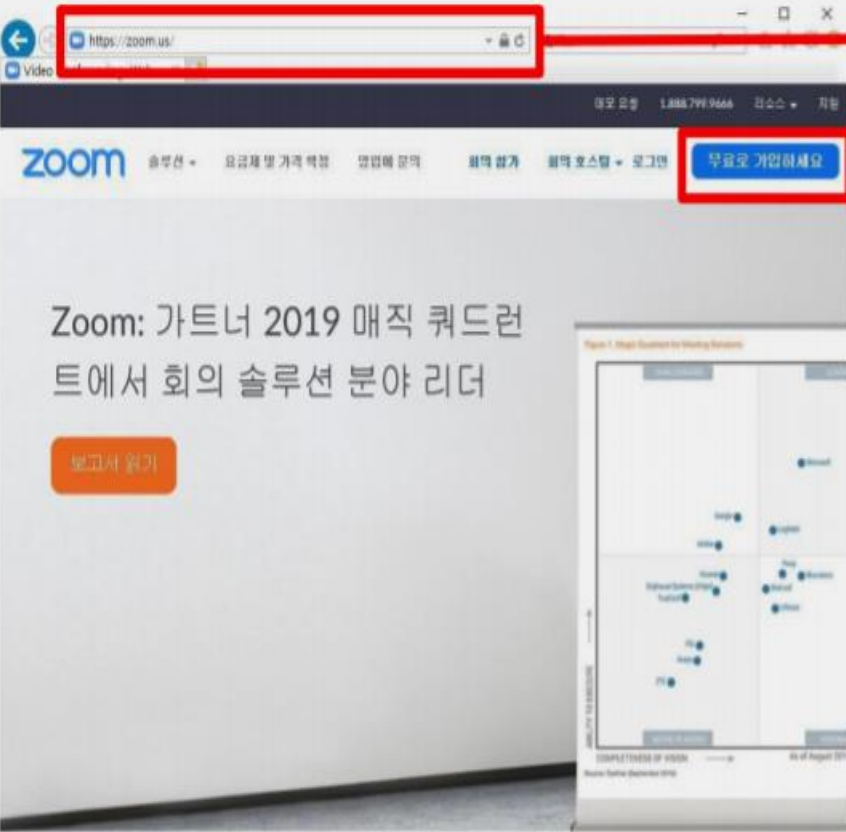
# 1. 사전준비: Tap & 핸드폰 ver Zoom 다운



어플리케이션 다운- Zoom

# 1. 사전준비: 회원가입-(1)

원활한 강의 진행과 편의를 위해 Zoom 회원가입과 다운을 권장 드립니다.



The screenshot shows the Zoom website interface. A red box highlights the address bar with the URL 'https://zoom.us/'. A red arrow points from this box to the text '① https://zoom.us 접속'. Another red box highlights the '무료로 가입하세요' (Join for free) button in the top navigation bar. A red arrow points from this box to the text '② 무료로 가입하세요 클릭'. The main content area features a headline in Korean: 'Zoom: 가트너 2019 매직 쿼드런트에서 회의 솔루션 분야 리더' (Zoom: Magic Quadrant for Meeting Solutions leader in the meeting solutions category), followed by a '보고서 읽기' (Read report) button. A small chart titled 'Figure 1: Magic Quadrant for Meeting Solutions' is visible on the right side of the page.

① https://zoom.us 접속

② 무료로 가입하세요 클릭

# 1. 사전준비: 회원가입-(2)

③

## 무료 가입

업무용 이메일 주소

shoa1004@naver.com

Zoom is protected by reCAPTCHA and the [Privacy Policy](#) and [Terms of Service](#) apply.

가입



④

shoa1004@naver.com에 이메일을 보냈습니다.  
Zoom 사용을 시작하려면 해당 이메일의 확인 링크를 클릭합니  
다.

이메일을 받지 못한 경우, [다른 이메일을 재전송하세요.](#)

[Resend another email](#)

# 1. 사전준비: 회원가입-(3)



안녕하세요 kim201212@naver.com님,

Zoom에 가입하신 것을 축하합니다! 귀하의 계정을 활성화하려면 아래 버튼을 클릭하고 이메일 주소를 확인해 주십시오.

계정 활성화

→


⑥ 계정 활성화 클릭

위의 버튼이 작동하지 않으면 다음 링크를 브라우저에 붙여넣으십시오.

<https://us04web.zoom.us/activate?code=16nNKh-ETMTjpyE2Oj-W3WG1Xx6r5WOjtCGrKr43KW4.BQgAAAFw7lgctAAnjQATa2llMjAxMjEyQG5hdmVvLmNvbQEAZAAA FjZ1Q1o2OWhNU3pLSThuU3lyOHpxcHcAAAAAAAAAAAA&fr=signup>

추가 도움이 필요할 경우 당사 지원 센터 를 방문해 주시기 바랍니다. 를 방문하세요.

지금 바로 Zoom을 즐겨보세요!


Copyright ©2020 Zoom Video Communications, Inc. All rights reserved.

⑤ 메일 확인

⑥ 계정 활성화 클릭



# 1. 사전준비: 회원가입-(4)

The screenshot shows the Zoom website's sign-up page. A red rectangular box highlights the registration form, which includes fields for Name, Surname, Password, and Password Confirmation. Above the form, a message says 'Zoom에 오신 것을 환영합니다.' (Welcome to Zoom). To the left of the form is a video of a woman on a tablet. An arrow points from the form area to the right, where step 7 instructions are listed.

**⑦ 이름, 성, 비밀번호 입력**  
 - 비밀번호 8자 이상,  
 대문자 1개 이상 포함,  
 문자/숫자 1개 이상 포함

**⑧ 계속 클릭**

# 1. 사전준비: 회원가입-(5)

주변에도 Zoom을 알려주세요.

지금 동료들을 초대하여 무료 Zoom 계정을 만들 수 있습니다! [왜 초대하나요?](#)

name@domain.com

name@domain.com

name@domain.com

[다른 이메일 추가](#)

⑨

✓ 로봇이 아닙니다.

reCAPTCHA  
개인정보 보호 · 약관

⑩

초대

이 단계 건너뛰기 <sup>V</sup>

⑨ 로봇이 아닙니다 체크

⑩ 추천 단계 건너뛰기

## 2. 이메일 초대 입장

힐링엔웰빙에서 여러분께 초대 메일을 보낼겁니다^^

메일 초대 받을 시 화면 예시: *발신인\_힐링엔웰빙* 소속 정수빈

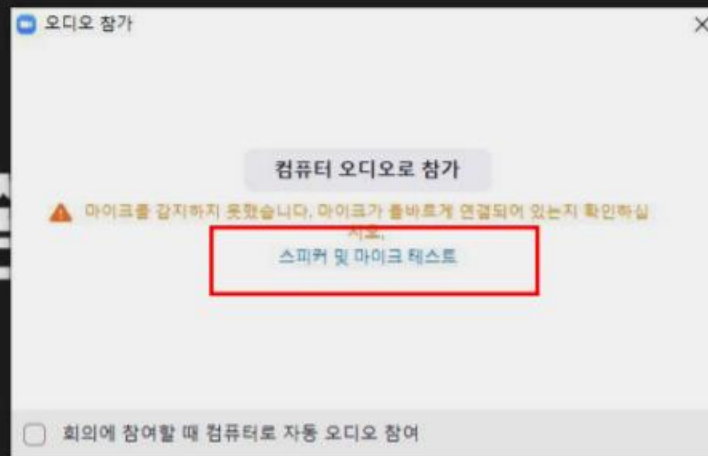
<b>dsm 메일</b>		<b>답장</b>	전체답장	전달	삭제	스팸차단	이동 ▾	추가기능 ▾
---------------	--	-----------	------	----	----	------	------	--------

메일쓰기	내계쓰기
전체   안읽음 ▾  <b>받은메일함</b>  내계쓴메일함  보낸메일함 <b>수신확인</b>  임시보관함  예약메일함  스팸메일함  휴지통	<p>☆ 진행 중인 Zoom의 회의에 참여하십시오. 📄</p> <p>+ 보낸사람 정수빈(shoa10003@gmail.com) 20.06.29 22:14 주소추가   수신차단</p> <hr/> <p>Zoom 회의 참가</p> <p><a href="https://us04web.zoom.us/j/77565434109?pwd=Q09qTXAvV0NpS1ZxLzNyNE5JY21WZz09">https://us04web.zoom.us/j/77565434109?pwd=Q09qTXAvV0NpS1ZxLzNyNE5JY21WZz09</a></p> <p>회의 ID: 775 6543 4109</p> <p>비밀번호: 4WpV3P</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>회의 참가 링크 클릭 → 바로 줌으로 연결 → 수업 가능 (회원이입시 비밀번호 입력 불필요)</b></p> </div>

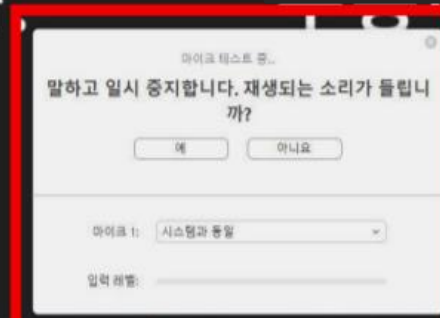
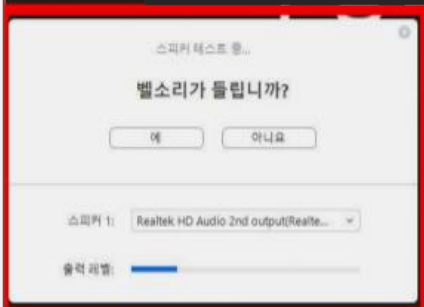
### 3. Zoom 화면 설명: 마이크 체크-(1)

마이크 체크가 끝나면 강사님들이 마이크 켜 달라고 **요청하지**  
**않으면 음소거**를 해주세요. 강사님들이 말씀하시는 소리와 겹치지  
않기 위함입니다.



### 3. Zoom 화면 설명: 마이크 체크-(2)

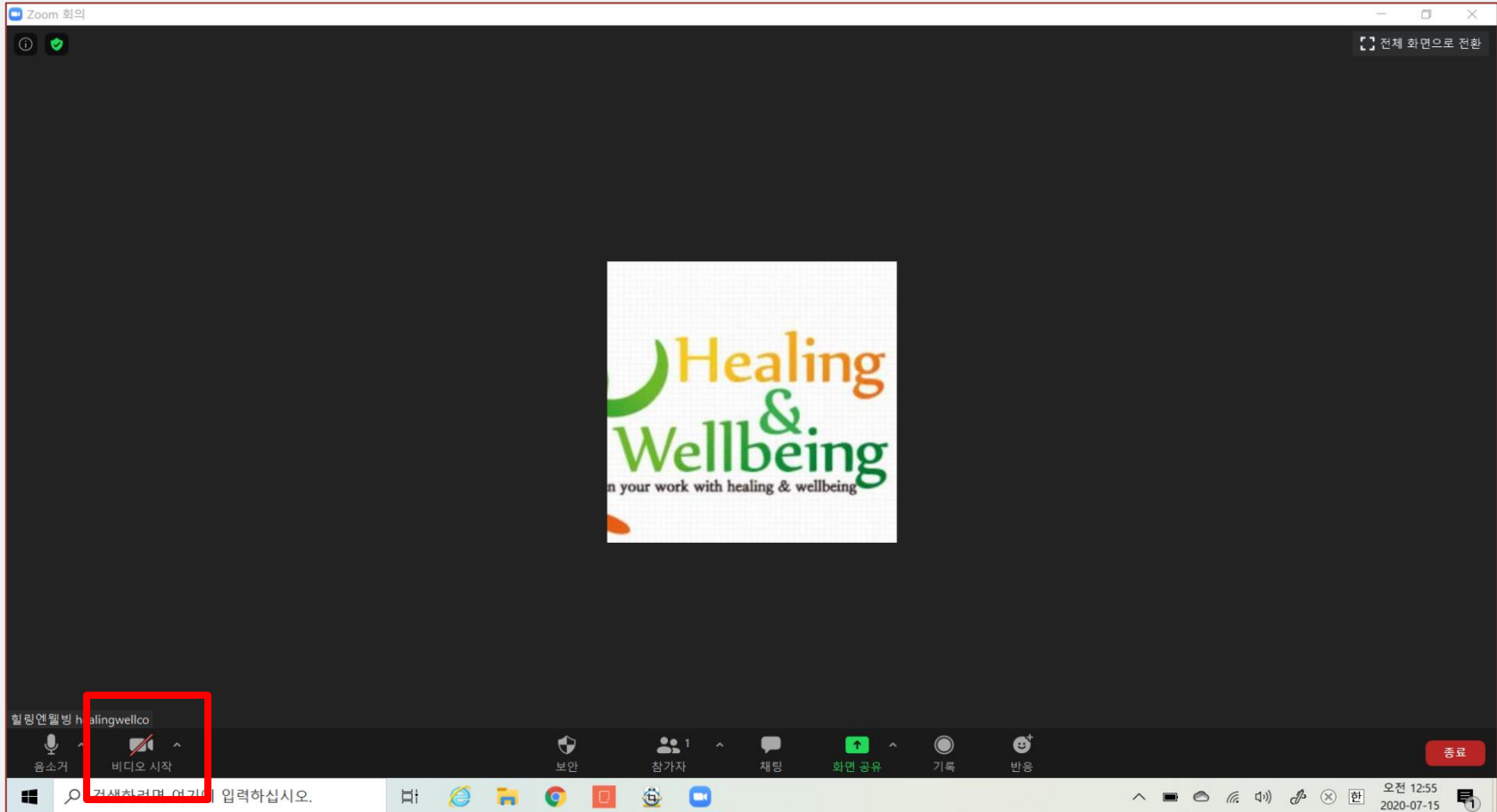
마이크 체크가 끝나면 강사님들이 마이크 켜 달라고 **요청하지 않으면 음소거**를 해주세요. 강사님들이 말씀하시는 소리와 겹치지 않기 위함입니다.



수업 전 스피커 및 마이크 테스트 진행

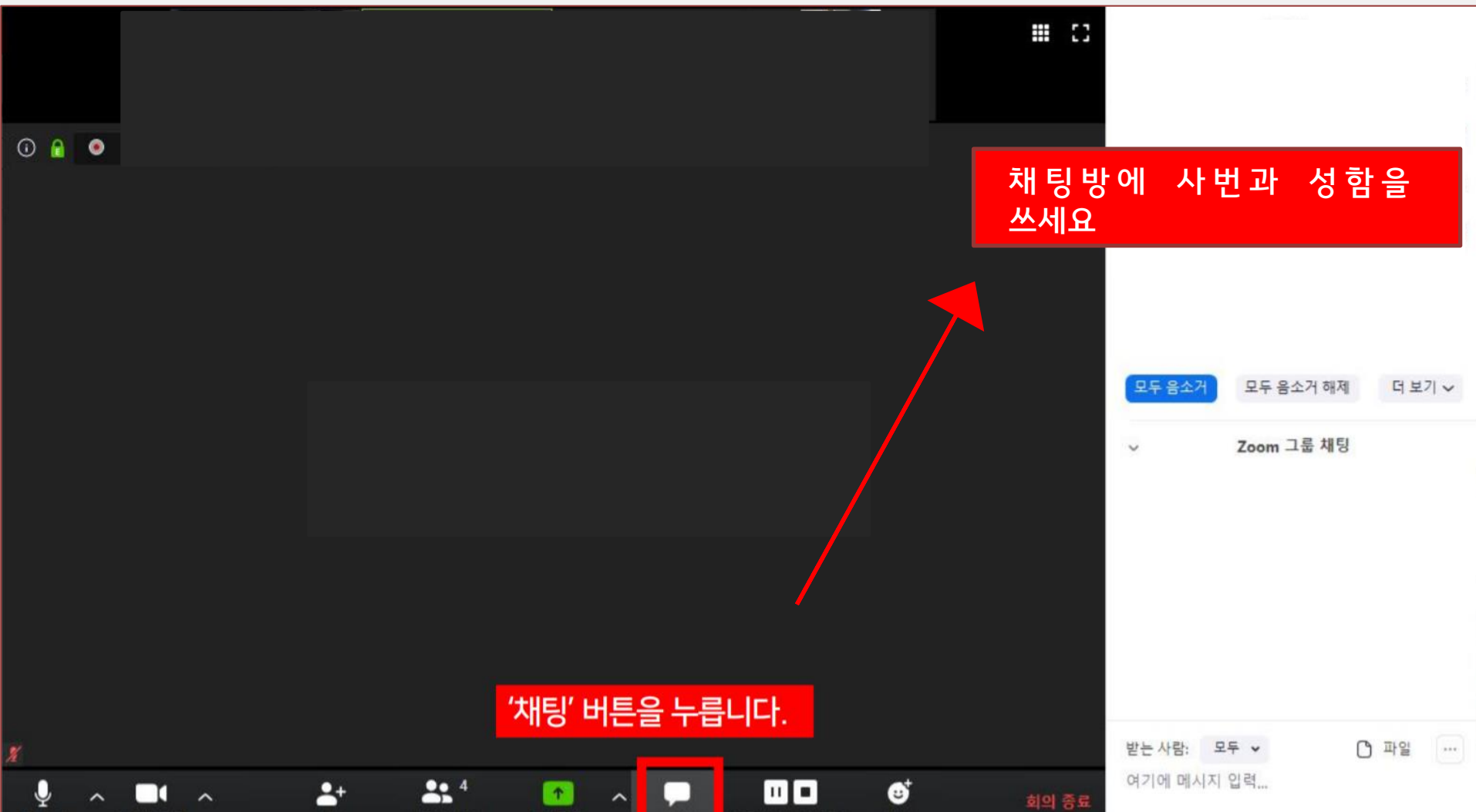
- 좌측 : 스피커 테스트로 벨소리가 들릴 경우 "예" 클릭
- 우측 : 마이크 테스트 후 본인의 소리가 들릴 경우 "예" 클릭

### 3. Zoom 화면 설명: 비디오 체크



비디오 시작 → 화면 잘 나오는지 확인

## 4. 출석체크-(1)



The image shows a Zoom meeting interface. The main window is dark and mostly obscured by a large red arrow pointing towards the chat panel on the right. The chat panel is titled 'Zoom 그룹 채팅' and contains buttons for '모두 음소거' (Mute All), '모두 음소거 해제' (Unmute All), and '더 보기' (More). Below these buttons is a text input field with the placeholder '여기에 메시지 입력...'. At the bottom of the screen, the Zoom toolbar is visible, with the chat icon (a speech bubble) highlighted by a red box. A red arrow points from this icon to the chat panel. Two red text boxes provide instructions: one at the bottom center says '채팅' 버튼을 누릅니다. (Press the 'Chat' button.), and another in the upper right of the chat panel says 채팅방에 사번과 성함을 쓰세요 (Write your ID and name in the chat room).

채팅방에 사번과 성함을 쓰세요

모두 음소거   모두 음소거 해제   더 보기 ▾

Zoom 그룹 채팅

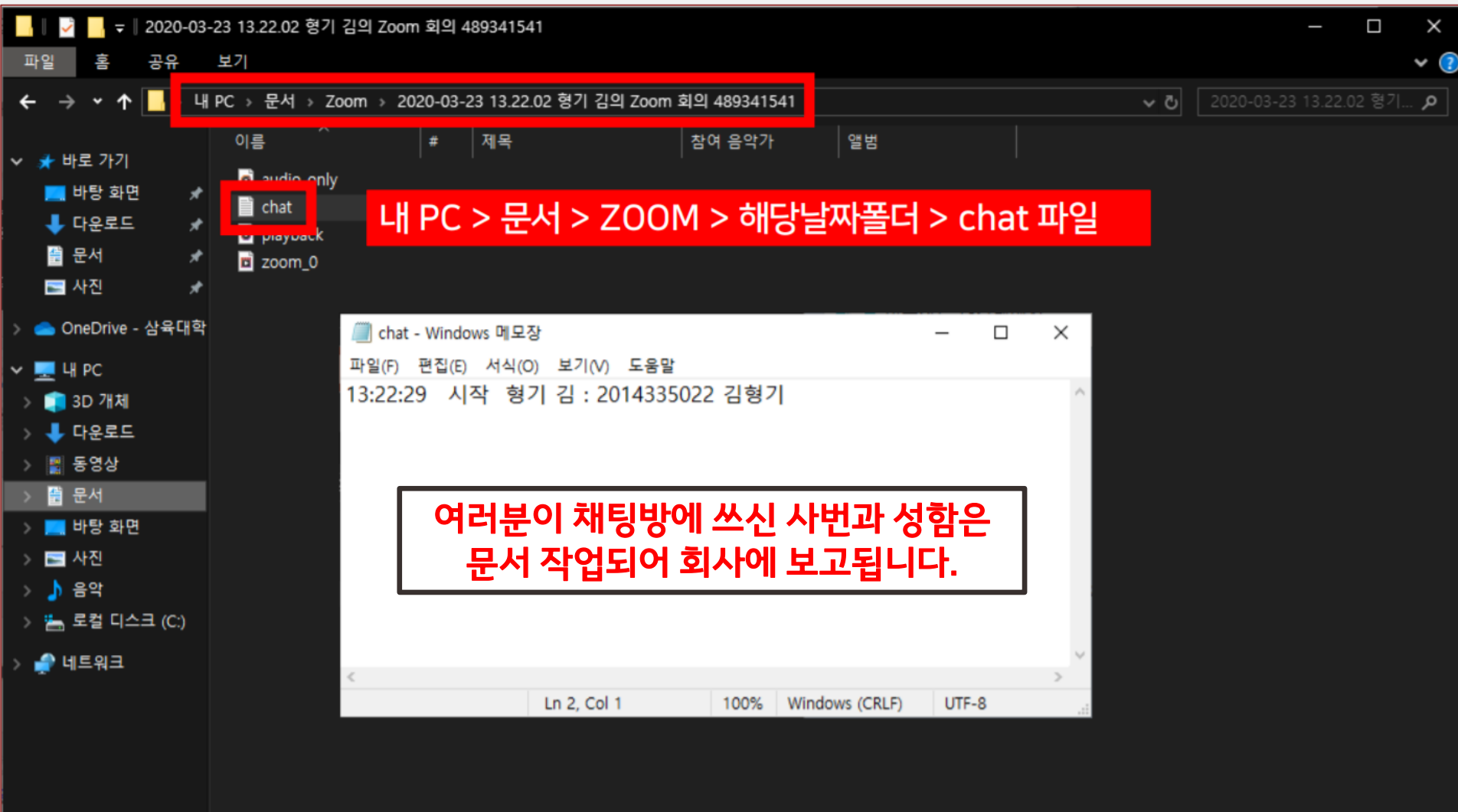
받는 사람: 모두 ▾   파일   ...

여기에 메시지 입력...

회의 종료

'채팅' 버튼을 누릅니다.

## 4. 출석체크-(2)



2020-03-23 13.22.02 형기 김의 Zoom 회의 489341541

내 PC > 문서 > Zoom > 2020-03-23 13.22.02 형기 김의 Zoom 회의 489341541

chat

내 PC > 문서 > ZOOM > 해당날짜폴더 > chat 파일

chat - Windows 메모장

파일(F) 편집(E) 서식(O) 보기(V) 도움말

13:22:29 시작 형기 김 : 2014335022 김형기

여러분이 채팅방에 쓰신 사번과 성함은  
문서 작업되어 회사에 보고됩니다.

Ln 2, Col 1 100% Windows (CRLF) UTF-8



## 5. 수업시간표 및 준비물

시간	첫째 날	둘째 날
09:00~11:00	홈 트레이닝 (박성진 교수)	드론 (김희준 강사)
13:00~15:00	마술 (최훈 교수)	명상 (장초희 강사)
15:00~17:00	노래 속 인생 (손영주 강사)	이미지 메이킹 (고시환 교수)

### 준비물

- 1) 홈 트레이닝: 간단한 운동복 착용, 수건
- 2) 마술: 선물 택배 안 마술도구, 동전1개
- 3) 명상: 간단한 운동복 착용

## 7. 문의

힐링엔웰빙

정수빈 실장: 010-6530-9567

으로 연락주세요~^^ 감사합니다!



**T**hank You