

강좌명	[내일도전형]“근육의 특성 이해하기 및 통증관리”	
강사명	성○석 (경희대학교 체육대학원 겸임교수)	
강의일정	7/1(월) ~ 7/29(월) 매주 (월) 10:00~12:00(2시간, 5회차 총 10시간)	
강의장소	삼육보건대학교 HB209호	
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 근육의 불균형과 통증을 만드는 TP 해소와 MFR를 통해 자세 불균형을 해소할 수 있다. ○ 주동근, 길항근, 협조근의 조화로운 수축과 이완을 통해 급만성 과부하를 해결하고 지도할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다. 	
강의개요	<ul style="list-style-type: none"> ○ 활동성 통증 유발점과 잠복성 통증 유발점에 대한 기본적인 이해를 향상시킨다. ○ 머슬테라피, 키네시올로지 테이핑을 활용하여 근육의 손상을 예방하고 회복시킨다. 	
학습방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 워크숍 <input type="checkbox"/> 현장체험 <input checked="" type="checkbox"/> 기타(실습)	
교육과정 내용	구분	강의내용
	1차 7/1(월)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 근육의 기능과 특징 이해하기 - 통증 유발점 및 만성 통증의 발생 원인과 예방법 - 인체 공학 및 인체 역학과 의복의 문제점과 해결 방법
	2차 7/8(월)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 근육의 급성 및 만성 과부하의 관리 - 주동근, 길항근, 협력근의 문제와 ROM 관리
	3차 7/15(월)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 머리와 목 통증 관리 - 흉쇄유돌근, 승모근, 삼각근의 테이핑 - 후두하근, 경부 근육, 상부승모근의 CMT 테크닉
	4차 7/22(월)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 손가락 및 손목, 팔굽의 통증 관리 - 수지, 손목, 팔굽 관절의 테이핑(테니스, 골프엘보) - 전완근, 상완근, 삼각근의 CMT 테크닉
	5차 7/29(월)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 발목 및 무릎과 허리의 통증관리 - 발목, 비복근, 햄스트링스, 척추기립근의 테이핑 - 아킬레스건, 전경골근, 비복근, 요부 및 둔근의 CMT테크닉
교육대상	○ 4060 서울시민	
특이사항	편한 복장	

강좌명	[내일도전형] “건강 스트레칭”	
강사명	박○희 (경희대학교 후마니타스칼리지 겸임교수)	
강의일정	7/2(화) ~ 7/30(화) 매주 화 10:00~12:00 (2시간, 5회차 총 10시간)	
강의장소	삼육보건대학교 HB209호	
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> ○개인별 맞춤형 스트레칭을 통하여, 신체에 대한 이해도를 높여 신체의 유연성을 회복할 수 있다. ○스트레칭 운동으로 신체의 통증(만성질환)을 완화할 수 있다. 	
강의개요	<ul style="list-style-type: none"> ○현대인의 생활 습관으로 인한 잘못된 자세, 부상, 노화 등으로 생긴 통증 유발을 감소시킬 수 있다. ○삶의 질 향상을 위해 관절 및 근육을 이해하고 유연성을 회복하는 건강 스트레칭을 학습한다. ○개인의 생활 습관을 점검하고 헬스케어 전문가로서, 대상자에게 올바른 스트레칭 방법을 교육한다. 	
학습방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 워크숍 <input type="checkbox"/> 현장체험 <input checked="" type="checkbox"/> 기타(실습)	
교육과정 내용	구분	강의내용
	1차 7/2(화)	<ul style="list-style-type: none"> ○스트레칭 이해하기(이론) - 인체에 대한 기본이해, 스트레칭 개요, 스트레칭 평가법
	2차 7/9(화)	<ul style="list-style-type: none"> ○스트레칭 기본(이론) - 스트레칭 주의사항 및 스트레칭 기본 자세 배우기
	3차 7/16(화)	<ul style="list-style-type: none"> ○근육의 긴장으로 생기는 통증과 불편함 완화 스트레칭 - 두통, 목관절, 어깨관절의 통증 완화를 위한 근육과 관절의 유연성 향상 스트레칭 기법 교육
	4차 7/23(화)	<ul style="list-style-type: none"> ○잘못된 자세에서 생기는 약해지는 근육 및 과긴장되는 근육을 위한 교정 스트레칭 - 척추, 고관절 중점 교정 스트레칭
	5차 7/30(화)	<ul style="list-style-type: none"> ○당뇨병, 고혈압, 고지혈증 등 질병의 예방을 위한 스트레칭 - 질병을 예방하는 면역력 증진 전신 건강 스트레칭
교육대상	○4060 서울시민	
특이사항	운동하기 편한 복장, 요가매트 지참	

강좌명	[내일도전형]“근육 강화를 위한 밴드 운동”	
강사명	전○현 (서울본브릿지병원 물리치료사/경희대학교 체육대학원 박사과정)	
강의일정	7/3(수) ~ 7/31(수) 매주 수 16:00~18:00 (2시간, 5회차 총 10시간)	
강의장소	삼육보건대학교 HB127호	
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인체의 구조적 이해를 통해 부위별 주요 손상 질환에 따른 손상 기전의 차이를 이해할 수 있는 이론을 학습한다. ○ 밴드를 활용하여 정확한 자세로 운동하여 근력을 강화시키고, 운동 예방학적 측면과 재활 측면으로 활용할 수 있는 방법을 터득하여 삶의 질을 높인다. 	
강의개요	<ul style="list-style-type: none"> ○ 헬스케어 서비스 제공 실무에서 필요한 기초적인 재활을 위한 밴드 활용 운동법을 학습한다. ○ 밴드 운동에 대한 전문적인 지식 및 기술 교육을 통해 헬스케어 전문가로서의 역량을 강화한다. ○ 지역주민의 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있도록 책임을 다한다. 	
학습방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 워크숍 <input type="checkbox"/> 현장체험 <input checked="" type="checkbox"/> 기타(실습)	
교육과정 내용	구분	강의내용
	1차 7/3(수)	○ 거북목과 일자목의 구조적 차이를 이해하고 예방 및 재활을 위한 밴드를 이용한 근력 강화 운동
	2차 7/10(수)	○ 오십견과 회전근개의 손상 기전 및 구조적 손상의 차이를 이해하고 예방 및 재활을 위한 밴드를 이용한 근력 강화 운동
	3차 7/17(수)	○ 추간판탈출증(디스크)과 척추관협착증의 구조적 차이를 이해하고 예방 및 재활을 위한 밴드를 이용한 근력 강화 운동
	4차 7/24(수)	○ 십자인대 파열과 반월상연골 파열의 손상 기전 및 구조적 차이를 이해하고 예방 및 재활을 위한 밴드를 이용한 근력 강화 운동
	5차 7/31(수)	○ 발목염좌와 만성발목통증의 구조적 차이를 이해하고 예방 및 재활을 위한 밴드를 이용한 근력 강화 운동
교육대상	○ 4060 서울시민	
특이사항	편한 복장	

강좌명	[내일도전형]“걷기 운동과 명상”													
강사명	박○희 (경희대학교 후마니타스칼리지 겸임교수)													
강의일정	7/4(목) ~ 8/1(목) 매주 목 10:00~12:00 (2시간, 5회차 총 10시간)													
강의장소	삼육보건대학교 HB209호													
학습목표	<ul style="list-style-type: none"> ○ 운동 생태학적 근본 원리를 이해하고 발목의 안정성 회복, 골반의 움직임, 코어 근육을 사용하여 올바른 걷기 자세 교정을 배운다. ○ 운동 메커니즘을 이해하여 바른 걷기 및 바른 자세를 숙지한다. 걷기 명상 체험을 통하여 신체적, 정신적 안녕을 유지할 수 있다. 													
강의개요	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바르게 걷는 자세에 필요한 근육과 척추의 움직임을 이해한다. ○ 낙상 방지 예방 운동으로 풋-워크를 익힌다. ○ 안정화된 발목 움직임 강화를 위해 척추 및 코어 근육을 이해한다. ○ 바르게 걷기를 통하여 자세 교정을 습득한다. ○ 명상을 통해 신체의 스트레스를 감소시켜 정신적, 신체적 감각을 향상시킨다. 													
학습방법	<input checked="" type="checkbox"/> 강의 <input type="checkbox"/> 토론 <input type="checkbox"/> 워크숍 <input checked="" type="checkbox"/> 현장체험(배봉산) <input type="checkbox"/> 기타													
교육과정내용	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">구분</th> <th>강의내용</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1차 7/4(목)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 걷기 운동의 중요성 - 걷기 운동 및 메커니즘에 대한 이해 </td> </tr> <tr> <td>2차 7/11(목)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 바른 자세를 통한 신체 인지하기(뇌 신경 깨우기) - 잘못된 자세로 걸을 때 생기는 다양한 통증 이해 및 자세교정 </td> </tr> <tr> <td>3차 7/18(목)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 낙상 예방 및 통증 완화를 위한 스트레칭 - 풋-워크 운동 및 준비, 마무리 운동으로 부상 예방하기 </td> </tr> <tr> <td>4차 7/25(목)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 다양한 걷기 운동 - 걷는 산보, 속보, 강보, 보폭에 따른 만성질환별·개인별 맞춤형 걷기 자세 습득 </td> </tr> <tr> <td>5차 8/1(목)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ○ 걷기 명상 체험 - 걸을 때의 감각 및 내면을 느끼게 하는 걷기 명상 체험 </td> </tr> </tbody> </table>		구분	강의내용	1차 7/4(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 걷기 운동의 중요성 - 걷기 운동 및 메커니즘에 대한 이해 	2차 7/11(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바른 자세를 통한 신체 인지하기(뇌 신경 깨우기) - 잘못된 자세로 걸을 때 생기는 다양한 통증 이해 및 자세교정 	3차 7/18(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 낙상 예방 및 통증 완화를 위한 스트레칭 - 풋-워크 운동 및 준비, 마무리 운동으로 부상 예방하기 	4차 7/25(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 다양한 걷기 운동 - 걷는 산보, 속보, 강보, 보폭에 따른 만성질환별·개인별 맞춤형 걷기 자세 습득 	5차 8/1(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 걷기 명상 체험 - 걸을 때의 감각 및 내면을 느끼게 하는 걷기 명상 체험
구분	강의내용													
1차 7/4(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 걷기 운동의 중요성 - 걷기 운동 및 메커니즘에 대한 이해 													
2차 7/11(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바른 자세를 통한 신체 인지하기(뇌 신경 깨우기) - 잘못된 자세로 걸을 때 생기는 다양한 통증 이해 및 자세교정 													
3차 7/18(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 낙상 예방 및 통증 완화를 위한 스트레칭 - 풋-워크 운동 및 준비, 마무리 운동으로 부상 예방하기 													
4차 7/25(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 다양한 걷기 운동 - 걷는 산보, 속보, 강보, 보폭에 따른 만성질환별·개인별 맞춤형 걷기 자세 습득 													
5차 8/1(목)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 걷기 명상 체험 - 걸을 때의 감각 및 내면을 느끼게 하는 걷기 명상 체험 													
교육대상	○ 4060 서울시민													
특이사항	걷기 편한 복장 및 운동화													