

강 의 계 획 서

강좌명	건강 백세 교실		강사명	한경수	
강의목표	- 100세 장수시대에 건강한 장수를 위한 한방의 이해 및 실습 (감기-위장질환 중심&성인 질환)				
교수방법	- 이론 강좌 및 실습(약재형상 익히기, 약차 시음, 운동 요법)				
교육기간	2026. 9. 10.~12. 3.	교육시간	목 14:00~16:00	강의실	나눔3실
교육대상	신중년(50세 이상)	인원	20명	필요기자재	없음
교재명	한약 손수 지어먹기 (기초편)	교재비	20,000원 *필요시 구입	재료비	없음

프로그램 운영 계획

차시	세 부 강 의 내 용	준비물	교수자료및방법
1	들어가기: 강의 목표 및 강의 방법 한의학과 양의학 비교, 한약과 중금속, 간 손상 등	교재	강의
2	1침(針), 2구(灸), 3약(藥)의 의미 및 중요성 침과 12경락의 이해, 뜸, 부항, 추나 등의 이해		강의
3	본초(약초)의 기초: 四氣五味, 귀경, 용량, 효능, 주의사항		강의
4	한방 감기약의 이해 - 신온해표약, 신량해표약 등		약재 형상 익히기
5	한방 위장약의 이해 - 소식약, 사하제, 이기약 등		약재 형상 익히기
6	한방 감기약 처방 이해(1) -증상별 초기감기(계지탕 등)		약차 시음
7	한방 감기약 처방 이해(2) - 몸살 감기(쌍화탕 등)		약차 시음
8	한방 위장약 처방 이해(1) - 소화불량, 변비, 설사		약차 시음
9	한방 위장약 처방 이해(2) - 만성 증상, 역류성 식도염		약차 시음
10	한방 건강운동법 및 실습(1) - 목, 척추, 배변 등	운동매트	실습 & 강사 시범
11	한방 건강운동법 및 실습(2) - 눈 건강법, 경락 마사지법		실습 & 강사 시범
12	총정리 및 개인별 질의 응답		

**성인질환 해설: 고혈압, 당뇨, 관절질환, 비만 등의 발병기전 및 자가 처방(매주 30분 내외)

-수강생의 요청에 따라 주제 결정

** 구중구포 구기자차 시음: 수업 시간 마다(강사 제공)

2026년 1 월 29 일

작성 자 : 한 경 수

경상북도교육청정보센터 관장 귀하

※ 강의계획서는 운영상 변경될 수 있습니다.