

【 강 의 계 획 서 】

프로그램명	경락으로 100세까지 건강하게 살기	강사명	박 주 희
학습목표	본 강좌는 이론과 실습을 통해 손과 발을 눌러 건강을 지키는 방법을 배우고, 집에서도 쉽게 할 수 있는 다양한 건강 지압법을 익힌다. 그리고 우리 몸에 흐르는 기와 혈이 인체에 어떤 영향을 미치는지 알아본다. 또한 기와 혈이 다니는 길(경락)이 우리 몸 어디에 있는지 실습을 통해 살펴보고, 배운 내용을 활용해 스스로 건강을 돌보는 힘을 키워 경락으로 100세까지 건강한 삶을 학습 목표로 한다.		
주차	강의 내용	비 고	
1	가. 강의 제목 :몸 속 기운의 길을 알면 건강이 보여요! 나. 강의 세부 내용 ①계절과 음식, 성격, 감정에 연결해 음양오행에 대해 학습한다. ②손바닥, 발바닥에 있는 건강지압버튼에 대해 알아본다.		
2	가. 강의 제목 :호흡이 편안해지는 폐의 기운이 다니는 길을 알고 건강해지기! 나. 강의 세부 내용 ①폐의 기운이 다니는 길을 학습한다. ②폐의 기운이 안좋을 때 우리 몸에 나타나는 반응에 대해 알아본다. ③호흡이 편안해지는 건강지압점을 알아본다.		
3	가. 강의 제목 :손끝에서 배까지! 대장의 기운이 다니는 길을 알고 장 건강해지기! 나. 강의 세부 내용 ①대장의 기운이 다니는 길을 학습한다. ②대장의 기운이 안좋을 때 우리 몸에 나타나는 반응에 대해 알아본다. ③장이 건강해지는 건강지압점을 알아본다.		
4	가. 강의 제목 :속이 편해야 하루가 좋아! 위의 기운이 다니는 길 알고 위장 편안해지기! 나. 강의 세부 내용 ①위의 기운의 다니는 길을 학습한다. ②위의 기운이 안좋을 때 우리 몸에 나타나는 반응에 대해 알아본다. ③위가 건강해지는 건강지압점을 알아본다,		
5	가. 강의 제목 :뭐를 먹어도 효과를 못본다구요? 문제는 비장에 있다구요! 나. 강의 세부 내용 ①비장의 기운이 다니는 길을 학습한다. ②비장의 기운이 안좋을 때 우리 몸에 나타나는 반응에 대해 알아본다. ③비장이 건강해지는 건강지압점을 알아본다.		
6	가. 강의 제목 :내 마음이 쿵광쿵광! 내 마음이 편안해지기! 나. 강의 세부 내용 ①심장의 기운이 다니는 길을 학습한다. ②심장의 기운이 안좋을 때 우리 몸에 나타나는 반응에 대해 알아본다. ③마음이 편안해지는 건강지압점을 알아본다.		