

(생활문해) 좋은 약은 없다, 나에게 맞는 약이 있을 뿐

강 사		김 진 옥	
강의기간	9. 4. ~ 11. 20. (금)	강의시간	10:00 ~ 12:00
강의장소	배움터 2 (1층)	강의횟수	10회
모집인원	20명	대 상	신중년시니어
수 강 료	-	교재·재료비	-
준 비 물	-		
강의설명		건강정보 과식 시대, 내 몸의 상태와 체질을 먼저 점검합니다. 증상별 건강 관리법을 정리하고, ‘좋은 약’이 아니라 ‘나에게 맞는 약’을 고르는 기준을 배웁니다.	
구 분	일 자	강 의 내 용	
1강	9/4	사상체질: - 평상시 또는 질병 시 나의 증상을 설명하고 관찰하는 방법을 배우고 체질의 기본을 이해 - 체질에 따른 건강 관리 관점을 정리	
2강	9/11	소화기 질환 1 - 위장관 질환(만성 소화불량, 설사, 변비, 역류성 식도염)의 원인과 증상에 대해 학습 - 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습	
3강	9/18	소화기 질환 2 - 간, 담낭, 췌장 관련 질환(지방간, 췌장염, 담석 등)의 원인과 증상 - 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습	
-	9/25	추석 연휴 휴강	
4강	10/2	혈관질환·대사질환 1 - 고혈압, 고지혈증의 원인과 합병증 이해 - 슬기롭게 관리할 수 있는 생활관리와 운동법 학습 - 관련 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습	

-	10/9	한글날 휴강
5강	10/16	혈관질환·대사질환 2 • 당뇨, 비만의 원인과 합병증 이해 • 비만하기 쉬운 체질과 원인 이해 • 체질과 생활습관을 함께 고려한 관리 전략 정리 • “살 빼는 약”에 대한 독과 실(이득과 위험) 관점 정리
6강	10/23	신장질환 • 비뇨기, 신장기능, 콩팥병을 구체적으로 학습 • 신장 기능의 현대의학적 의미와 한의학적 의미 이해 • 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습
7강	10/30	자율신경실조증 • 자율신경실조증의 원인과 증상 이해 • 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습
8강	11/6	정신신경 • 수면장애, 초조, 불안, 우울의 원인과 관리 방법에 대해 학습 • 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습
9강	11/13	약학정보원의 활용 • 약의 정보를 찾고 해석하는 방법 학습 • 제품 정보 확인, 성분, 용법, 주의사항을 읽는 기본 훈련 • 건강기능식품, 다양한 가정 상비약의 성분을 확인하여 나의 건강상태에 맞는 제품을 선택할 수 있는 훈련 • 한약재의 올바른 선택 방법에 대해 학습
10강	11/20	실습 • 쌍화탕, 육미지황을 조제해 본다.