

**(생활문해) 좋은 약은 없다, 나에게 맞는 약이 있을 뿐**

|              |                                                                                               |                                                                                                                                                                        |               |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>강 사</b>   |                                                                                               | <b>김 진 옥</b>                                                                                                                                                           |               |
| <b>강의기간</b>  | 9. 4. ~ 11. 20. (금)                                                                           | <b>강의시간</b>                                                                                                                                                            | 10:00 ~ 12:00 |
| <b>강의장소</b>  | 배움터 2 (2층)                                                                                    | <b>강의횟수</b>                                                                                                                                                            | 10회           |
| <b>모집인원</b>  | 20명                                                                                           | <b>대 상</b>                                                                                                                                                             | 신중년시니어        |
| <b>수 강 료</b> | -                                                                                             | <b>교재·재료비</b>                                                                                                                                                          | -             |
| <b>준 비 물</b> | -                                                                                             |                                                                                                                                                                        |               |
| <b>강의설명</b>  | 건강정보 과식 시대, 내 몸의 상태와 체질을 먼저 점검합니다.<br>증상별 건강 관리법을 정리하고, ‘좋은 약’이 아니라 ‘나에게 맞는 약’을 고르는 기준을 배웁니다. |                                                                                                                                                                        |               |
| <b>구 분</b>   | <b>일 자</b>                                                                                    | <b>강 의 내 용</b>                                                                                                                                                         |               |
| <b>1강</b>    | 9/4                                                                                           | <b>사상체질:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>평상시 또는 질병 시 나의 증상을 설명하고 관찰하는 방법을 배우고 체질의 기본을 이해</li> <li>체질에 따른 건강 관리 관점을 정리</li> </ul>                            |               |
| <b>2강</b>    | 9/11                                                                                          | <b>소화기 질환 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>위장관 질환(만성 소화불량, 설사, 변비, 역류성 식도염)의 원인과 증상에 대해 학습</li> <li>사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습</li> </ul>          |               |
| <b>3강</b>    | 9/18                                                                                          | <b>소화기 질환 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>간, 담낭, 췌장 관련 질환(지방간, 췌장염, 담석 등)의 원인과 증상</li> <li>사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습</li> </ul>                  |               |
| -            | 9/25                                                                                          | 추석 연휴 휴강                                                                                                                                                               |               |
| <b>4강</b>    | 10/2                                                                                          | <b>혈관질환·대사질환 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>고혈압, 고지혈증의 원인과 합병증 이해</li> <li>슬기롭게 관리할 수 있는 생활관리와 운동법 학습</li> <li>관련 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습</li> </ul> |               |

|     |       |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| -   | 10/9  | 한글날 휴강                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5강  | 10/16 | <b>혈관질환·대사질환 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 당뇨, 비만의 원인과 합병증 이해</li> <li>• 비만하기 쉬운 체질과 원인 이해</li> <li>• 체질과 생활습관을 함께 고려한 관리 전략 정리</li> <li>• “살 빼는 약”에 대한 독과 실(이득과 위험) 관점 정리</li> </ul>                                     |
| 6강  | 10/23 | <b>신장질환</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 비뇨기, 신장기능, 콩팥병을 구체적으로 학습</li> <li>• 신장 기능의 현대의학적 의미와 한의학적 의미 이해</li> <li>• 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습</li> </ul>                                                              |
| 7강  | 10/30 | <b>자율신경실조증</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 자율신경실조증의 원인과 증상 이해</li> <li>• 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습</li> </ul>                                                                                                        |
| 8강  | 11/6  | <b>정신신경</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 수면장애, 초조, 불안, 우울의 원인과 관리 방법에 대해 학습</li> <li>• 사용 가능한 약과 한약의 작용 원리, 성분, 부작용 사례 학습</li> </ul>                                                                                           |
| 9강  | 11/13 | <b>약학정보원의 활용</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 약의 정보를 찾고 해석하는 방법 학습</li> <li>• 제품 정보 확인, 성분, 용법, 주의사항을 읽는 기본 훈련</li> <li>• 건강기능식품, 다양한 가정 상비약의 성분을 확인하여 나의 건강상태에 맞는 제품을 선택할 수 있는 훈련</li> <li>• 한약재의 올바른 선택 방법에 대해 학습</li> </ul> |
| 10강 | 11/20 | <b>실습</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 쌍화탕, 육미지황을 조제해 본다.</li> </ul>                                                                                                                                                           |