

강의계획서

삼육대학교 평생교육원				
교과목명	여성을 위한 통증 완화 교육			
담당교수	윤 선 미	연락처		
			e-mail : mywelch99@naver.com	
과목의 개요	본 강좌는 통증과 함께 하 있는 현대인들이 “인체 사용설명서”에서 근골격계 분야의 통증 회복을 위한 방법들을 터득하게 하여 통증을 경감시킬 뿐만 아니라 더 큰 통증을 예방할 수 있는 습관을 기르게 하는 실습수업이다. 일주일에 두 시간의 수업 중에는 강사가 가르치는 것을 보고(See it), 강사가 해 주는 방법들을 직접 경험하고(Feel it), 서로가 서로에게 해 보고(Do it) 집에 가서는 가족들에게 가르쳐서(Teach it) 배운 것들을 내것으로 만드는 과정이다.			
강의의 목표	매주 수업에 참석하므로 단순하고 쉬운 각각의 통증 완화 방법을 통해 수업에 들어오기 전 보다 떠날 때 신체적, 정신적으로 건강이 향상된 것을 경험하게 될 것이며 나 뿐만이 아니라 가족과 주위 사람들에게 통증을 경감시킬 수 있는 좋은 소식을 나누는 통증완화 전달자가 되도록 하는 것을 목표로 삼는다.			
강의 방법	이론 20%, 실습 80%			
주교재 및 부교재	주교재명	저자	출판사	출판년도
	Beyond Sports Medicine	Hungerford		
주	강 의 내 용		수업방법	학습 자료 (과제포함)
1	오리엔테이션, 통증 이론, 통증사슬끊기 실습			
2	어깨통증관리 실습			
3	허리통증관리 실습			
4	목통증관리 실습			
5	두통관리 실습			
6	손목, 손, 손가락, 팔 통증관리 실습			
7	안구건조증 및 눈/안면 통증관리 실습			
8	무릎/다리통증관리 실습			
9	발목, 발통증관리 실습			
10	골반통, 생리통, PIS			
11				
12				
13				
14				
15				