



# 스마트 자세건강 전문가 양성과정

|      |            |
|------|------------|
| 훈련분야 | 보건 · 의료    |
| 훈련기간 | 40일(240시간) |
| 훈련수준 | 5수준        |
| 훈련인원 | 20명        |
| 훈련일정 | 11월 ~ 12월  |
| 훈련장소 | 대전보건대학교    |

바른 자세를 유지하는 것은 건강한 삶을 영위하는 필수적인 조건 중 하나이다. 잘못된 자세를 오랫동안 유지하게 되면 근육과 인대, 관절, 뼈, 척추 등에 무리를 가하게 되어 허리디스크, 척추측만증 및 전방머리자세와 같은 많은 척추질환 및 근골격계 질환을 유발하게 된다. 본 과정은 바른 자세를 유지하는 자세건강에 대한 개념을 학습하고 잘못된 자세의 발생원인과 바른 자세를 위한 올바른 신체 사용 및 예방 과 교정운동을 스마트 헬스케어 방법을 통해 교육 훈련함으로써 잘못된 자세로 인해 발생하는 근골격계 질환을 예방 및 교정하여 건강한 삶의 추구를 목적으로 한다.

## 훈련대상자

- 가. 학력 : 대학 2년 이상의 졸업자 또는 이와 동등한 학력 인정자 우대
- 나. 경력 : 보건, 의료 및 헬스케어 관련자 우대
- 다. 자격 : 보건 의료 및 헬스케어 관련 분야 종사자(예, 물리 · 작업치료사)
- 라. 기타 : 18세 이상으로서 건강분야에 관심이 있는 일반인과 보건 의료 및 헬스케어 관련 분야 종사자

## 훈련 내용

### · NCS 소양교과(직업기초능력) : 6시간

| 교과목명   | 학습내용  | 훈련시간 |
|--------|---|------|
| 의사소통능력 | 문서이해능력, 문서작성능력, 경청능력, 의사표현능력, 기초외국어능력                                       | 2시간  |
| 문제해결능력 | 문제의 정의, 창의적 사고, 문제해결을 위한 사고력의 이해, 문제 인식 접근방법, 문제 원인과 구조파악, 문제해결을 위한 실행 및 평가 | 2시간  |
| 대인관계능력 | 팀워크능력, 리더십능력, 갈등관리능력, 협상능력, 고객서비스능력   | 2시간  |

### · 특강(바른 자세와 건강) : 4시간

| 특강 주제                     | 훈련시간 |
|---------------------------|------|
| 바른 자세가 건강 및 다른 질환에 미치는 영향 | 4시간  |

### · 비NCS 교과(이론 및 실습) : 230시간

| 교과목명                | 학습내용                                    | 훈련시간 |
|---------------------|---|------|
| 근골격계 기초 기능해부학 (56h) | 인체 근골격계의 기본 구성                          | 2시간  |
|                     | 관절과 뼈대근육의 기본구조와 기능                      | 4시간  |
|                     | 상지 관절 복합체의 구조와 기능                       | 20시간 |
|                     | 척추의 구조와 기능                              | 10시간 |
|                     | 하지 관절의 구조와 기능                           | 20시간 |
| 자세평가 및 분석 (75h)     | 바른 자세의 정의와 자세에 영향을 주는 요인                | 5시간  |
|                     | 스마트 헬스케어 장비를 활용한 자세 평가 - 상지, 하지 및 척추    | 35시간 |
|                     | 스마트 헬스케어 장비를 활용한 자세 분석 - 상지, 하지 및 척추    | 35시간 |
| 자세교정을 위한 중재 (75h)   | 스마트 헬스케어 장비를 활용한 자세 중재 운동 - 상지, 하지 및 척추 | 35시간 |
|                     | 바이오 센서를 활용한 인체의 균형 능력 회복 운동             | 30시간 |
|                     | 자세교정 운동 프로그램 중재 계획 수립 및 적용              | 10시간 |
| 중재관리와 모니터링 (18h)    | 개인 맞춤형 자세교정 운동 지속성 여부 평가                | 6시간  |
|                     | 스마트 헬스케어 장비를 활용한 개인 맞춤형 자세교정 운동 모니터링    | 6시간  |
|                     | 프로그램 개선 및 증진                            | 6시간  |
| 웰니스 삶의 향상관리 (6h)    | 스마트 헬스케어 자세건강 개선을 통한 지역사회 활동 능력 평가      | 2시간  |
|                     | 스마트 헬스케어 자세건강 개선을 통한 일상생활활동 질 향상 능력 평가  | 2시간  |
|                     | 지속적인 프로그램 향상관리를 통한 웰니스 케어               | 2시간  |