

## 채용예정자(양성) 과정

# 스마트 자세건강 전문가 양성과정

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 됨

본 과정은 바른 자세를 유지하는 자세건강에 대한 개념을 학습하고 잘못된 자세의 발생 원인과 바른 자세를 위한 올바른 신체 사용 및 예방과 교정 운동을 스마트 헬스케어 방법을 통해 교육 훈련함으로써 잘못된 자세로 인해 발생하는 근골격계 질환을 예방 및 교정하여 건강한 삶의 추구를 목적으로 함

## 훈련 대상자

- 학력: 대학 2년 이상의 졸업자 또는 이와 등등한 학력 인정자 우대
- 경력: 보건·의료 및 헬스케어 관련자 우대
- 자격: 보건·의료 및 헬스케어 관련 분야 종사자
- 기타: 18세 이상으로서 건강분야에 관심이 있는 일반인과 보건·의료 및 헬스케어 관련 분야 종사자

## 훈련내용

○ 비 NCS 교과(특강): 4시간

학습 내용	훈련시간
바른 자세가 건강 및 다른 질환에 미치는 영향	4시간

○ 비 NCS 교과(이론 및 실기): 236시간

교과목명	학습 내용	훈련시간
근골격계 기초 기능해부학	인체 근골격계의 기본 구성	4시간
	관절과 뼈대근육의 기본구조와 기능	6시간
	상지 관절 복합체의 구조와 기능	10시간
	척추의 구조와 기능	10시간
	하지 관절의 구조와 기능	10시간
자세평가 및 분석	바른 자세의 정의와 자세에 영향을 주는 요인	5시간
	스마트 헬스케어 장비를 활용한 자세 평가 - 상지, 하지 및 척추	40시간
	스마트 헬스케어 장비를 활용한 자세 분석 - 상지, 하지 및 척추	40시간
	스마트 헬스케어 장비를 활용한 자세 중재 운동 - 상지, 하지 및 척추	35시간
자세교정을 위한 중재	바이오 센서를 활용한 인체의 균형 능력 회복 운동	35시간
	자세교정 운동 프로그램 중재 계획 수립 및 적용	15시간
	개인 맞춤형 자세교정 운동 지속성 여부 평가	6시간
	중재관리와 모니터링	6시간
웰니스 삶의 향상관리	스마트 헬스케어 장비를 활용한 개인 맞춤형 자세교정 운동 모니터링	6시간
	프로그램 개선 및 증진	6시간
	스마트 헬스케어 자세건강 개선을 통한 지역사회 활동 능력 평가	3시간
	스마트 헬스케어 자세건강 개선을 통한 일상생활활동 질 향상 능력 평가	3시간
	지속적인 프로그램 향상관리를 통한 웰니스 케어	2시간

