【붙임2】

강 의 계 획 서

교육과정명	건강약선
강 의 목 표	식재와 약용식물을 활용하여 약선차, 약선음식,고(膏),환(丸), 약술과 발효식초, 야초차 등을 만들어 생활에 활용할 수 있다.
교 육 개 요	100세시대에 즈음하여 본 강좌는 우리 일상생활에서 안전이 입증되고 범용적으로 쓰지는 약재를 사용하여 건강한 먹거리로 만들어 활용함으로써 차원 높은 음식문화를 만들뿐만 아니라 현대의 각종 만성 질병을 예방·개선하거나 건강을 증진하는데 목적이 있다.
강 사 성 명	최 창 락
강의기자재	컴퓨터,빔프로젝터,화이트보드,약탕기
예상재료비	□ 재료비총액 : 24,000 □ 교재비총액 : (유인물배포) □ 납 부 방 법 : 현장 납부 □ 재료비내역 : 실습재료비 ※ 수강포기 시 재료비 환불 여부 : 중도 포기시 일할 환불

주	세 부 강 의 내 용
1	입과 오린엔테이션/뼈를 튼튼히 하고 근육의 탄력을 높여주는 두충잎차
2	소화불량과 위장병을 개선하는 백출환
3	기운을 올려주고 마음을 가라앉혀 잠을 잘 들게 하는 계원조고
4	혈맥과 혈액을 건강하게 하는 사물환
5	옥처럼 귀한 무병장수의 보약 경옥고
6	소화를 시켜주고 식적을 없애주는 소화환
7	면역력을 증강하고 감기를 예방하는 옥병풍산
8	현장학습(약용식물 조성지)
9	골다공을 예방하고 허리를 강건하게 하는 강근골약선차
10	장 건조로 인한 변비 해소 호도지마분
11	뇌 혈류 촉진으로 치매를 예방하고 기억력을 향상시키는 보뇌약선차
12	비위기능을 강화하고 불면과 냉증을 개선하는 대추고
13	머리카락과 얼굴을 윤택하게 하는 지마흑두장
14	얼굴색을 곱게 하는 약초활용 한방팩
15	음과 혈을 길러 연년익수하게 하는 구전황정단
16	갈증을 해소하고 기력을 올려주며 맥을 살려주는 생맥산
기타 필요사항 (개강준비물등)	학습노트, 필기구