

약용작물과 체질건강



- 교육기간 : 2020. 09. 24. ~ 12. 03. (매주 목요일)
- 교육시간 : 10:00 ~ 12:00
- 총 시 수 : 20시수 (10주)
- 강 사 명 : 곽준수
- 모집정원 : 12명
- 수료기준 : 출석률 70% 이상

▶ 강의개요 및 목표

- 경제성장과 함께 건강관리에 대한 관심이 고조되고 있는 시기에 현대인들에게 약용작물을 이용한 체질과 먹을거리의 특성을 고려한 생활약초의 활용법을 이해하고 약초를 통하여 건강과 질병 예방 차원의 약용작물 이용방법을 소개하며 식약동원(食藥同源)의 원리에 입각한 약초의 활용 원리와 개념을 이해하며, 개인과 가족의 체질을 분류하고 체질에 맞는 적합한 음식과 약초를 선택하고 이용할 수 있는 지식과 기술을 숙지하도록 하는 학습과정임.

▶ 강의내용

- 약용식물의 개념을 이해하고 약용할 수 있는 식물에 대한 기초지식을 습득함.
- 약용작물의 올바른 사용법을 통하여 현대인들의 체질관리와 건강증진에 도움을 줄 수 있는 과정
- 전통 동양의학적 입장에서 “체질의 개념”과 “체질별 특성”을 이해함
- 자신과 가족의 체질을 확인하고 체질별 유익한 식이요법을 설계할 수 있는 능력을 배양함.
- 식·약 공용약재와 식품활용 금지약재의 구분 및 주의사항을 숙지함

▶ 강의방식 및 교재

- 이론 수업
- 『약선식료입문』, 곽준수, 한종현 공저 (도서출판푸른행복)

▶ 특이사항

▶ 자격증관련

자격증관련		자격증명	
유	무	자격증구분	민간자격증(등록번호)
	V		국가자격증(등록번호)
자격증관리협회명		자격증취득관련 (검정료 등)	

▶ 강의계획표

주차	강의주제	교육내용	시수	강사명
1	약용작물 이해	- 전통풍습과 약초의 개념 - 약초의 유래와 전통 동양학의 장점 - 약초사용의 역사와 전통약물의 활용법	2	곽준수
2	약초의 성미론(1)	- 기미론의 이해와 개념 - 사성(한, 열, 온, 량)의 이해 - 오미(산, 고, 감, 신, 함)의 이해	2	곽준수
3	약초의 성미론(2)	- 식재, 약재의 특성(맛과 색)과 활용 - 식재, 약재의 특성과 장부와의 관계 - 식재, 약재의 특성과 활용	2	곽준수
4	체질과 약초1	- 약초의 음양분류 - 체질의 음양 분류 - 체질에 맞는 약초 선택하기	2	곽준수
5	체질과 약초2	- 약초의 형·색·기미에 의한 분류 - 형·색·기미에 따른 약초의 특성 - 식재와 약재의 형색기미와 체질에 따른 이용법	2	곽준수
6	체질과 약초3	- 오행의 개념을 이해함 - 약초의 오행적 분류 - 오행 체질에 따른 약초의 이용	2	곽준수
7	오장육부론1	- 동의생리학(장상학) 이해 - 장부의 구조와 상호작용 - 동양학의 장부론과 현대의학의 장부론 비교	2	곽준수
8	오장육부론2	- 오장육부의 개념 - 오장육부의 특성과 변증 - 장부의 기능과 역할	2	곽준수
9	장부특성과 약초이용1	- 오장의 특성과 약용작물의 이용 - 오장의 특성에 따른 유익약초, 유해약초 - 약용작물의 장상학적 활용법(1)	2	곽준수
10	장부특성과 약초이용2	- 육부의 특성과 약용작물의 이용 - 육부의 특성에 따른 유익약초, 유해약초 - 약용작물의 장상학적 활용법(2)	2	곽준수

* 강의주제는 변경될 수 있습니다. *