

프로그램	주차	강의내용
① 소통을 통한 커뮤니티 정신건강 증진 프로그램	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 소통에 대한 이해 - 소통이란, 소통의 방향 및 효과, 소통의 장애와 극복
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 커뮤니티에서의 소통을 통한 정신건강 증진법 - 커뮤니티에서 적용가능한 소통을 통한 정신건강 증진 사례 도출 및 토론
	3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 건강한 소통방법(내면 소통 및 대인 간 의사소통) - 내면의 소통 방법 찾기(마음근육 만들기) - 세대간 갈등 극복방법(불통에서 소통으로)
	4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 포스트 팬데믹 시대의 디지털 소통과 정신건강 - 포스트 팬데믹 시대 사회구성원의 정신건강 변화 - 중장년층 세대의 디지털 소통 활용 실제(AI 등)
	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 정신간호 관점에서의 소통 - 정신건강 측면에서 본 소통의 중요성 및 역할
② 식생활 관리를 통한 체력과 건강증진 프로그램	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한국인의 질병과 식생활 관리 - 한국인 주요 사망원인 3대 질병인 암, 뇌혈관질환, 심혈관질환의 특징 및 식생활과의 연관성을 알아보고, 3대 질병을 예방하기 위한 식생활 관리 방법을 학습한다.
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 생애주기별 식생활 관리 포인트 - 우리나라 국민의 생애주기별 식생활 문제에 대해 이해하고, 식생활 문제 해결 방안 및 올바른 식생활 영위를 통한 체력과 건강증진 방법을 학습한다.
	3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 우리 집 식품위생과 안전 - 가정 내에서 발생할 수 있는 다양한 식품위생과 안전문제에 대해 이해하고, 실제 사례를 중심으로 가정 내 식품위생과 안전관리 방법을 학습한다.
	4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 올바른 식품선택 길잡이 - 신선식품, 가공식품 등 식품의 종류와 특성을 이해하고, 각 식품의 종류별로 원산지, 사용기한, 성분함량 등을 확인하여 올바른 선택을 할 수 있도록 가이드라인을 습득한다.
	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 영양상담과 푸드코치 - 영양상담의 기초 지식을 습득하고 1-4차시 교육내용을 토대로 식생활 관리 및 개선 전문가인 푸드코치로 성장할 수 있도록 푸드코치 활동을 체험한다.
③ 연극놀이를 통한 정신건강 증진 프로그램	1	<ul style="list-style-type: none"> ○ 나의 마음 속 아이살펴보기: 내가 사랑하는 것들 - 그리기 및 근육이완 운동과 신체운동을 통한 연극놀이 진행
	2	<ul style="list-style-type: none"> ○ 그 아이가 미워하는 말: 내가 싫어하는 것들 - 연극놀이: 입모양그리기, 마음박자만들기 (트로트 및 민요활용)
	3	<ul style="list-style-type: none"> ○ 그 아이의 이쁜말 고운말: 내가 좋아하는 것들 - 연극&음악: 예쁜말 인형을 만들고 인형으로 노래하며 악기 박자 맞추기(핑거 심벌즈 등)
	4	<ul style="list-style-type: none"> ○ 소녀 그리고 소년의 꿈: 삶의 가치 찾기 - 연극&음악: 동화 속 나를 찾는 여행, 노래와 함께 움직이기
	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 마음 속 아이에게 해주고 싶은 이야기 - 동화 책 만들기