



2019년

# 대한근관절건강학회

Korean Society of Muscle and Joint Health

www.rheumato.org

Korean Society of Muscle and Joint Health

## 스스로 관절관리 강사교육

◆ 일 시 (총1.5일) : 2019년 6월 28일(금) 9시 - 18시  
2019년 6월 29일(토) 9시 - 12시 30분

◆ 장 소 : [서울] 한양대학교병원 신관 6층 세미나실

◆ 주 최 : 대한근관절건강학회

◆ 대 상 : 간호사 면허증 소유자 또는 보건 의료 관련 종사자  
관절염 자조관리 강사 자격증 소지자도 환영함

※ 구체적인 프로그램은 홈페이지 참조(www.rheumato.org)

### ☞ 프로그램

#### 제 1 일 (신규 교육)

시 간	주 제
공 통 강 의 (09:00-11:50)	
09:00-09:50	골관절염의 진단 및 치료
09:50-10:00	휴 식
10:00-10:50	골관절염 환자의 운동과 효과
10:50-11:00	휴 식
11:00-11:50	스스로 관절관리의 프로그램 개요 및 이론적 배경 "자기효능증진과 계약이론"
실 습 (13:10-18:00) - 대한근관절건강학회 전문 강사	
13:10-13:40	1. 소개 및 경험 나눔/ 약속 정하기
13:40-14:10	2. 사전/사후 검사(실습)
14:10-14:40	3. 통증 관리
14:40-14:50	휴 식
14:50-15:20	4. 관절 올바르게 사용하기
15:20-15:50	5. 골다공증의 예방과 지연
15:50-16:20	약속 정하기 및 개인별 진행 테마 배당
16:20-16:30	휴 식
16:30-17:10	1. 관절튼튼운동(유연성운동) 교육 및 실습
17:10-17:50	2. 관절튼튼운동(근력강화운동) 교육 및 실습
17:50-18:00	질 의 및 응답

#### 제 2 일 (신규 및 업데이트 교육)

시 간	주 제
실 습 (09:00-12:30) - 대한근관절건강학회 전문 강사	
09:00-09:20	1. 약속 확인
09:20-09:50	2. 관절튼튼운동(유연성운동) 교육 및 실습
09:50-10:20	3. 관절튼튼운동(근력강화운동) 교육 및 실습
10:20-10:50	4. 관절건강댄스(유산소운동) 교육 방법 실습 및 평가
10:50-11:20	5. 레크리에이션 교육방법 실습 및 평가
11:20-11:30	휴 식
11:30-12:00	6. 관절염이해 교육방법 실습 및 평가
12:00-12:30	교육방법 실습 종합 평가 및 수료식

### ◆ 스스로 관절관리 프로그램

- 교육시간: 1주 1회, 1회 1.5시간, 총 6주(매주 교육)
- 각 주별 테마는 아래와 같음
  - 유연성 및 관절강화 운동, 유산소운동(댄스), 레크리에이션으로 구성됨,
  - 1주: 사전검사 및 관절염 바로 알기
  - 2주: 통증 다스리기
  - 3주: 관절 보호하기
  - 4주: 골다공증 예방하기
  - 5주: 관절염 치료약물
  - 6주: 사후검사 및 앞으로의 계획 나누기

◆ 준비물 : 필기도구, 운동하기에 편안한 복장 및 신발

### ◆ 등록비

- 신규 등록 25만5천원 (평생회원 19만5천원)
- 업데이트 16만원 (평생회원 10만원)\_(제2일 강의만 참석하면 됨)
  - ※ 자조관리 강사자격증이 있으나, 업데이트 교육을 받은 지 4년이 넘으신 경우에는 신규 교육비(29만5천원/평생회원19만5천원)와 동일합니다.
  - (계좌번호 신한은행 100-019-701700 대한근관절건강학회)
  - ※ 프로그램을 수료하신 후 대한근관절건강학회 2년 연회비 납부시에만 대한근관절건강학회 스스로 관절관리 전문강사로써 활동이 가능합니다.

◆ 참가 등록 이메일 접수 (신청마감 : 6월 22일(토))

- 등록비 입금 후 첨부 신청서를 작성하여 [rheumato@rheumato.org](mailto:rheumato@rheumato.org)로 접수
- 문의사항 : 대한근관절건강학회  
전화) 02-464-6794 이메일) [rheumato@rheumato.org](mailto:rheumato@rheumato.org)

### ☞ 행사장 오시는 길 (한양대학교병원 신관 6층 세미나실)

- 교통편
- 지하철

한양대역(2호선)	1번 출구 ▶ 150M(도보 2분) 걷기 → 한양대 정문 → 400M(도보 5분) 또는 셔틀버스(1호차) 이용
왕십리역 (경의중앙선,2호선,5호선,분당선)	6번 또는 13번 출구 ▶ 650M(도보 10분) 걷기
왕십리역 (경의중앙선,2호선,5호선,분당선)	6-1번 출구 맞은편(단킨도너츠,롯데리아) ▶ 셔틀버스(2, 3, 4호차) 이용

- 시내버스

병원 후문	사근파출소 앞 (04-232, 04-233)	▶ 지선버스 4211
	한양대부속고등학교 (04-125, 04-126)	▶ 지선버스 2013 ▶ 간선버스 121
한양대 정문	한양대 정문앞 (04-129, 04-130)	▶ 지선버스 2012, 2014, 2016, 2222 ▶ 간선버스 121, 302

