

퇴직예정자 및 직원 직무 향상을 위한 제안!
직장 생활 및 성공적인 삶의 필수요소는 개인 건강이다.

스트레스 다스리는 내 몸 사용설명서 경락과 혈자리이야기

건강나눔 사회적협동조합
돈산(敦山) 최 성 진

오래 사는 삶,
덜 아프며 살아 갈 수는 없을까?



셀프 헬스 케어

스트레스 다스리는 열쇠, 경락과 혈자리

제안서 순서

1.강의 필요성

2.강의 특징

3.강의 내용들

4.기대 효과



1.강의 필요성

- 100세 시대를 맞아 지금부터는 건강관리에 바짝 힘써야 한다.
- 셀프부양시대 흐름에 맞춰 생활통증과 스트레스 다스리는 혈 자리를 배워 익혀두면 좋다.
- 질병예방과 건강관리 습득기술, 빠르면 빠를수록 기술(技術)은 향상된다.
- 몸 아프면 서럽고 삶의 질이 저하되나, 덜 아프면 삶의 질은 향상된다.



2.강의 특징

- 추상적이고 막연한 이론이 아닌 체험형 강의다.
- 딱딱한 강의를 아닌 몸에 대한 솔직하고 재미있는 실습형 강의다.
- 강의 후 바로 쓸 수 있는 경락과 혈 자리를 습득한다.
- 동양인문적 시각으로 현대인의 삶을 되돌아 본다.
- 백 번 듣는 것보다 한번 보는 것이 낫고, 백 번 보는 것보다 한번 행하는 것이 낫다는 것을 체득한다.

3.강의 내용

- 삶의 변수(變數)는 무엇일까?
- 서울에는 사대문(四大門), 내 몸에는 사관혈(四關穴)이 있다
- 중풍(中風) 막을 수 있는 몸의 119구급 혈자리
- 뒷머리 아픈 후두통, 어깨통증 다스리는 혈자리
- 스트레스(stress)와 울화(鬱火) 다스리는 경락과 혈 자리



4.기대효과

- 스스로 스트레스를 다스릴 수 있어 삶의 질이 향상된다.
- 가장(家長) 건강은 가정 행복 주춧돌임을 자각한다.
- 100세 시대, 긴 노후를 살아가기 위해 혈 자리 사용법을 익혀 덜 아프며 살아가는 기술을 습득한다.
- 일하는 삶의 행복과 건강한 몸은 다름이 아닌 같음을 알게 된다.



5.강의 모습



강의 경력 확인서

성명 : 최성진

연락처 : 010-6422-1816

주소 : 세종시 조치원읍 조치원4길 168, 102동 603호

생년월일 : 1968.12.14

위 사람은 국가공무원인재개발원에서 운영하는 교육과정중 아래 과정에 출강하였음을 확인합니다.

강의시간 (2018.04.10 ~ 2018.04.24) : 3시간

기간	교육과정명	강의시간
2018.04.24 ~ 2018.04.24	제 28기 신입과장과정	1시간 30분
2018.04.10 ~ 2018.04.10	제 27기 신입과장과정	1시간 30분

2018.08.08

국가공무원인재개발원장



강의 실적 확인서

인적사항	성명	최성진	생년월일	1968.12.14
	소속	철자리이야기		
강의내용	일자	과정명	교과목	강의시간
	2018.07.24	화물차운수업 관리과정	생활통증 다스리는 철자리 이야기	2
	2018.07.03	항공통합 정책 과정	생활통증을 다스리는 철자리	3
	2018.05.17	건설정책 공유 과정	건강관리	2
	2018.04.05	건설공사감독 전문과정	건강관리	2
	2018.03.06	철도 정책 과정	건강관리	2
	2017.08.29	6·7급 승진자과정	생활건강	2
비고				

위와 같이 국토교통인재개발원에서 강의하였음을 확인합니다.

2018년 08월 08일

국토교통인재개발원장



셀프 부양의 주춧돌은 **셀프헬스케어**입니다



- 국가공무원인재교육원(18년 **Public HRD 제83호 등재**)
- 국토교통인재개발원(18/19년 **건강강사**)
- 우정공무원연수원(19년 **은퇴예정자 건강강사**)
- 한국원자력연구원(18/19년 **퇴직예정자 건강강사**)
- 법무부연수원/서울시송파구청/서울국토청/대전시인재교육원 등
- 노사발전재단/한국문화산업협회/강원도인재개발원/울산시청 등)
- 몸과 마음의 힐링특강(서울에너지공사, 새마을금고중앙회 등 기업)
- 현)경락과 혈자리연구소 대표
- 충북대 인문대학 철학과 졸업
- 한국홍역문화원 동양고전 강독(주역, 증용, 도덕경 등)
- 고려전통의술연구회 동양의서 강독(황제내경, 난경 등)

지은 책

