
헬스케어 지도사 출제범위 (Healthcare Instructor Criteria)

2022

SCC
IQCS

출제기준 (필기) Written Test Criteria

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022	
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s	
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution	
Health managem ent 헬스매니지 먼트	Living health 생활건강	Living health and disease 생활건강과 질병	Health, living health, and disease prevention 보건 및 생활건강과 질병예방		5	12.5	
			Managing infectious diseases 생활건강 전염병 관리				
			Living health and parasite disease management 생활건강과 기생충질환 관리				
			Living health and hygiene salvation 생활건강과 위생해충 구제				
			Women's living health management 여성의 생활건강 관리				
			Stress, drinking, smoking cessation management 스트레스, 음주, 금연 관리	Adult disease and elderly health care 성인병과 노인건강관리		5	12.5
				Living health and stress management 생활건강과 스트레스관리			
				Living health and drinking management 생활건강과 음주관리			
				Living health and smoking cessation 생활건강과 금연			
	Nutrition managemen t 영양관리	Basic of eating and health 식생활과 건강의 기초	Basic of eating habits and health 식생활과 건강의 기초		5	12.5	
Types and functions of nutrients 영양소의 종류와 기능							
Health and meal 건강과 식사							

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			Eating and nutrition during pregnancy 임신기의 식사와 영양		5	12.5
		Food and health 식품과 건강	Nutritional intake 영양섭취			
			Adult disease and diet 성인병과 식이요법			
			Food safety 식품의 안전성			
			Relationship between daily food and health 생활식품과 건강관계			
	Health and skincare 건강과 피부관리	Obesity and diet 비만과 다이어트	Obesity and a healthy diet 비만과 건강다이어트		5	12.5
			A basic principle of a healthy diet 건강다이어트의 기본원리			
		Basic principles and effects of skincare 피부관리의 기본원리와 효과	Structure and physiological characteristics of the skin 피부의 구조와 생리적 특성		5	12.5
			Characteristics and management of human skin types 인체피부의 유형별 특성과관리			
			UV rays and skincare 자외선과 피부관리			
Cosmetics and skincare 화장품과 피부관리						

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022	
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s	
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution	
			Basic principles and effects of skincare 피부관리의 기본원리와 효과				
			Anatomical basis of the human body 인체의 해부생리학적 기초				
	Exercise and obesity managem ent 운동과 비만관리	Exercise and health 운동과 건강		Exercise and health 운동과 건강		5	12.5
				Human physiological basics and application of exercise 운동의 인체 생리학적 기초와 적용			
		Preventing adult diseases and healthy exercise 성인병 예방 및 건강운동		An exercise program to manage obesity 비만관리를 위한 운동프로그램		5	12.5
				Health exercise to prevent adult diseases 성인병 예방을 위한 건강운동			
				Prevention of adult disease and cardiovascular exercise 성인병 예방과 유산소성 운동			
				Training for health 건강을 위한 트레이닝			
				Stretching for health and beauty 건강과 미를 위한 스트레칭			
				Healthy life and prevention of injuries 건강생활과 상해예방			
Child 아동	Child health education	Concept and contents of	Concept of child health education 아동건강교육의 개념		5	12.5	

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
	아동건강교육	child health education 아동건강교육의 개념 및 내용	Importance of health education for children 아동건강교육의 중요성		5	12.5
			The goal of child health education 아동건강교육의 목표			
			Contents of child health education 아동건강교육의 내용			
			Methods of child health education 아동건강교육의 방법			
		Child development and health education 아동발달과 건강교육	Infant development and health education 영아기 발달과 건강교육		5	12.5
			Early childhood development and health education 유아기 발달과 건강교육			
			School-age development and health education 학령기 발달과 건강교육			
			Adolescent development and health education 청소년기 발달과 건강교육			
	Child nutrition care 아동영양관리	Development of children 아동의 발달	Basic elements of child nutrition 아동영양의 기본요소		5	12.5
			Development of the body 신체의 발육			
			Development of digestive organs and excretion organs			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022			
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s			
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution			
			소화기 및 배설기관의 발달		5	12.5			
			Appetite and control of appetite식욕과 식 욕의 조절						
		Levels of nutrition management 단계별 영양관리	Nutrition care for infants 영아의 영양관리						
			Nutrition care for early childhood 유아의 영양관리						
			Nutrition care for the child 아동의 영양관리						
			Nutrition care for adolescent 청소년 영양관리						
			Special nutrition care 특수영양관리						
		Food management and hygiene 식품 관리와 위생	Preservation and storage of food 식품의 보존과 저장						
			Food deterioration 식품의 변질						
			Disease caused by food 식품으로 인한 질병						
			Sanitation in the kitchen 주방의 위생관리						
		Child life managemen t 아동의 생활관리	Child lifestyle education 아동생활습관 교육	Organizing habits 정리정돈 습관			5	12.5	
				A habit of dressing up 옷입기 습관					

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022		
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s		
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution		
			Playing habits 놀이습관					
			Resting and sleeping habits 휴식과 수면 습관					
			Exercise habits 운동 습관					
		Child psychology education 아동심리교육	Play counseling 놀이 상담				5	12.5
			Art counseling 미술 상담					
			Music counseling 음악 상담					
			Dance counseling 무용 상담					
		Child hygiene education 아동 위생교육	Toilet training 배변 훈련				4	10.0
			Hand washing training 손씻기 교육					
			Eye health care 눈 건강관리					
			Dental care 치아관리					
		Safety and first aid 안전과	Child safety management 아동안전관리				3	7.5
			Child first aid					

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		응급처치	아동응급처치			
Silver 실버	Geriatrics 노인학	The developmental theory of the elderly and education in old age 노인의 발달이론 및 노년기 교육	Changes due to aging 노화에 따른 변화		10	25.0
			Cognitive development of aging 노화의 인지발달			
			Development theory of aging 노화의 발달이론			
			Effects on the development of the elderly 노인의 발달에 미치는 영향			
			Successful change in aging 성공적인 노화의 변화			
			Old age education 노년기 교육			
	Theory of dementia for the elderly 노인치매학	Causes and treatment of dementia 치매의 원인 및 치료	Mental illness in old age 노년기 정신병리		15	37.5
			What is dementia? 치매란 무엇인가?			
			Types and causes of dementia 치매의 종류와 원인			
			Symptoms of dementia 치매의 증상			
			Diagnosis and treatment of dementia 치매의 진단 및 치료			
			Nursing and prevention of dementia 치매간호 및 예방			
Disease control for the elderly	Clinical psychology in old age	Disease control in old age 노년기 질병관리		5	12.5	

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
	노인의 질병관리 Dementia prevention and management 치매예방 및 관리	노년기의 임상심리, Prevention management and treatment of dementia 치매의 예방관리, 및 치료요법	First aid for the elderly 노인의 응급처치		10	25.0
			Work therapy 작업요법			
			Music therapy 음악요법			
			Art therapy 미술요법			
			Gardening therapy 원예요법			
			Recalling therapy 회상요법			
			Exercise therapy 운동요법			
			Fragrance therapy 향기요법			
			Literary therapy 문예요법			
Wellness 웰니스	Introduction to wellness 웰니스개론	Introduction to wellness 웰니스 개념	Definition and understanding wellness 웰니스 정의와 이해		2	05.0
			History and future of wellness 웰니스 역사와 미래			
		Wellness industry 웰니스 산업	Concepts and characteristics of a well industry 웰니스 산업의 개념 및 특성		4	10.0
			Types of the wellness industry 웰니스 산업의 종류			
			Wellness industry competitiveness 웰니스 산업 경쟁력			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			Future of wellness industry 웰니스 산업의 미래			
	Wellness diet Wellness diet 웰니스 식생활	Wellness diet management 웰니스 식생활 관리	Concept of wellness diet 웰니스 식생활의 개념		5	12.5
			The objective of diet management 식생활 관리 목표			
		Wellness diet and health 웰니스식생활과 건강	Nutrition and health 영양소와 건강			
			Digestive absorption 소화 흡수			
			Nutrition and deficiency 영양과 결핍			
	Wellness food 웰니스 식품	Wellness food definition 웰니스 식품 정의		1	02.5	
		Wellness food function 웰니스 식품의 기능				
		Types of wellness food 웰니스 식품 종류				
	Wellness exercise and health 웰니스운동 과 건강	Wellness exercise 웰니스 운동	Walking and health 보행과 건강		5	12.5
			Physical activity and exercise preparation 신체활동과 운동준비			
			Necessity and effect of exercise 운동의 필요성과 효과			
		Running and health 달리기와 건강				
		Exercise prescription 운동 처방	Exercise prescription for each disease 질환별 운동처방		5	12.5
			Actual exercise prescription			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			운동처방의 실제		6	15.0
			Cardiopulmonary endurance 심폐지구력			
			Muscle strength and endurance 근력과 지구력			
			Cardiovascular disease and exercise 심혈관 질환과 운동			
		Health care by cycle 주기별 건강관리	Health and elderly 노인과 건강			
			Health and women 여성과 건강			
			Health and adults 성인과 운동			
			Drinking, smoking, exercise 음주, 흡연, 운동			
		Weight management 체중관리	Maintaining a healthy body and weight 건강한 체구성과 체중유지			
		Aging management 노화관리	Aging and exercise 노화와 운동			
	Wellness tourism 웰니스 관광	Definition of wellness tourism 웰니스 관광정의	Historical consideration 역사적 고찰		2	05.0
			Modern defenition 현대적 정의			
			Types of wellness tourism 웰니스관광 유형			
			Future of wellness tourism 웰니스관광 미래			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022	
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s	
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution	
	Wellness tourism plan 웰니스 관광 기획	Wellness tourism plan 웰니스 관광 기획	Wellness tourism management 웰니스관광 경영		4	10.0	
			Wellness tourism marketing 웰니스관광 마케팅				
			Produce development 상품개발				
			Customer care 고객관리				
	Wellness care 웰니스 케어	Forest healing 산림치유	Forest healing 산림치유	Understanding of forest healing 산림치유의 이해		3	07.5
				Introduction to forest healing 산림치유 개론			
				Forest healing resource theory 산림치유 자원론			
		Mental healing 정신 힐링	Mental healing 정신 힐링	Yoga and health 요가와 건강		3	07.5
				Meditation and health 명상과 건강			
				Mental health 정신 건강			
	Medical Representative 의약정보전달자	Pharmaceutical/ Pharmacology 약제/약리학	Principles of the pharmaceutical industry 제약산업의 이해	Overview of the pharmaceutical industry 제약 산업의 개요		4	10.0
				Global pharmaceutical industry 글로벌 제약 산업			
The future of the pharmaceutical industry 제약산업의 미래							
Pharmaceutical		Medicines Definition	6	15.0			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		Basics 의약품의 이해	의약품 정의		5	12.5
			Characteristics of medicines 의약품의 특징			
			History and classification of medicines 의약품의 역사 및 분류			
			Medicines and side effects 의약품과 부작용			
			Development of medicines 의약품의 개발 과정의 이해			
	Sales/ Marketing 영업/마케팅	MR Overview MR 개요	Definition of Pharmaceutical Sales 제약 영업의 정의		4	10.0
			The role of pharmaceutical sales 제약 영업의 역할			
			Pharmaceutical business characteristics 제약영업의 특수성			
			Pharmaceutical Salesperson's Expertise 제약영업사원의 전문성			
			The future of pharmaceutical salespersons 제약영업사원의 미래			
Pharmaceutical Sales Marketing 제약 영업 마케팅	Pharmaceutical Sales Marketing 제약 영업 마케팅	Pharmaceutical Sales Marketing Definition 제약 영업 마케팅 정의		4	10.0	
		Changes in pharmaceutical marketing 제약 마케팅의 변화				
		Pharmaceutical Marketing Strategy 제약 마케팅 전략				

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022	
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s	
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution	
			pharmaceutical distribution 의약품 유통				
			Pharmaceutical Promotion 의약품 프로모션				
	Disease treatment 질환 치료		Autonomic nervous system 인체의 구조	human body basics 인체구조 및 작용		3	07.5
				structure and function 각 기관별 기본 이론			
			Autonomic nervous system 자율신경계	The autonomic nervous system concept 자율신경계 개념		3	07.5
				Sympathetic nervous system drugs 교감신경계약물			
				Parasympathetic nervous system drugs 부 교감 신경계 약물			
			Central nervous system 중추 신경계	The central nervous system concept 중추신경계의 개념		3	07.5
				central nervous system drugs 중추신경계 약물			
			circulation system 순환기계	circulation system concept 순환기계 개념		3	07.5
				high blood pressure medication 고혈압 치료제			
				circulation system drugs 순환기계 약물			
		blood and	Concept of blood and anemia		3	07.5	

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		hematopoietic system 혈액 및 조혈기계	혈액과 빈혈의 개념		3	07.5
			blood and hematopoietic drugs 혈액 및 조혈기계 약물			
		Respiratory system 호흡기계	pathophysiology of the respiratory system 호흡기계의 병태 생리			
			bronchial drugs 기관지 약물			
			Antitussive and expectorant 진해제와 거담제			
		Digestive system 소화기계	pathophysiology of the digestive system 소화기계의 병태생리			
peptic ulcer treatment 소화성 궤양 치료						
digestive system drugs 소화기계 약물						
Body Shape Care 체형관리	body shape care 체형 관리	Overview of body shape management 체형관리의 개요	Definition of body shape Care 체형관리의 정의		5	12.5
			Purpose and necessity of body shape Care 체형관리의 목적 및 필요성			
			Applicable area of body shape 체형관리의 적용영역			
		Understanding the skeleton 골격과 체형관리				
						5

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		and muscles 골격과 근육의 이해	muscle and body shape 근육과 체형관리			
		Composition of food 체형관리와 영양	carbohydrate 탄수화물		5	12.5
			lipid 지질			
			protein 단백질			
			vitamin 비타민			
			minerals 무기질			
			moisture 수분			
		Body shape management and obesity 체형관리와 비만	Definition of Obesity 비만의 정의		5	12.5
			causes of obesity 비만의 원인			
			classification of obesity 비만의 분류			
			obesity and disease 비만과 질환			
			Diagnosis and measurement of obesity 비만의 진단과 측정법			
		body shape and posture 체형관리와 자세	posture in everyday life 일상생활속의 자세		5	12.5
		Consultation	consulting 상담		5	12.5

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		and analysis of body shape management 체형관리의 상담 및 분석	analysis 분석			
			Consultation and types 상담 및 유형			
			Body shape Care consultation and usage data 체형관리 상담 및 사용자료			
		Device technique for body shape management 체형관리를 위한 기기 테크닉	Types of body shape Care devices 체형관리 기기의 종류			
			Characteristics and types of body shape Care devices 체형관리 기기의 특징 및 종류		5	12.5
			Types of body shape Care and whole- body exercise equipment 체형관리와 전신운동기기의 종류			
		Massage therapy for body shape management 체형관리를 위한 마사지 요법	type of massage 마사지종류			
			Chiropractic 카이로 프락틱			
			slimming therapy 슬리밍요법			
			acupressure 지압추		5	12.5
			Body shape Care and taping therapy 체형관리와 테이핑 요법			
		Exercise techniques for body shape management	exercise for body shape 체형관리를 위한 운동			
			Create a body shape for the ideal posture		5	12.5

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		체형관리를 위한 운동기법	이상적인 자세를 위한 체형 만들기			
		continuous body management application method for 지속적인 체형관리를 위한 적용방법	meal plan 식사요법		5	12.5
			exercise therapy 운동요법			
			behavior modification therapy 행동수정 요법			
			drug therapy 약물요법			
			surgery 수술요법			
			correction therapy 보정요법			
			Cellolite Management 셀룰라이트 관리			
퍼스널 트레이닝 personal training	퍼스널 트레이닝 personal training	해부학과 운동학 Anatomy and Kinematics	근골격계 해부학적 구조에 대한 개관 An overview of the musculoskeletal system anatomy structure		5	12.5
			근골격계 움직임에 대한 생체역학적, 운동학적인 원리 이해 Understanding the biomechanical and kinematic principles of movement of the musculoskeletal system			
			신체자세와 움직임을 설명하는데 사용하는 주요 용어 습득 Acquire key terms used to describe body posture and movement			
			신체의 주요 관절에 대한 특징적인 구조, 움직임의 양상, 관절의 가동범위, 근육 및 일상적인 상해 기술			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			Characteristic structures for major joints in the body, patterns of movement, range of motion in joints, muscles, and routine injuries techniques			
			신체움직임의 생체역학과 관련된 개념을 정의하고, 이러한 원리를 몇 가지 트레이닝에 적용하는 방법 제공 Defines concepts related to the biomechanics of body movement and provides several ways to apply these principles to training			
		트레이닝의 생체역학적 원리 Biomechanical principles of training	트레이닝의 생체역학적 원리 이해 Understanding the biomechanical principles of training		2	5.0
			생체역학과 트레이닝의 중요성 Biomechanics and the importance of training			
		운동생리학 exercise physiology	인체의 생물학적 구조에 대한 기본 지식 제공 Providing basic knowledge about the biological structure of the human body		3	7.5
			인체의 다양한 시스템에서의 생리학적 기전과 트레이닝과의 관련성 Physiological mechanisms and their relevance to training in various systems of the human body			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			<p>효과적인 운동을 처방하기 위해 운동자극에 대하여 신체가 반응하고 적응하는 주요 요소 확인</p> <p>Identify key factors that the body responds to and adapts to exercise stimuli to prescribe effective exercise</p>			
		영양과 운동 nutrition and exercise	<p>영양과 관련된 문제들을 인식</p> <p>Awareness of nutrition-related issues</p>		6	15.0
			<p>3가지 열량영양소가 건강과 운동에 미치는 기능을 이해</p> <p>Understanding the functions of the 3 types of caloric nutrients on health and exercise</p>			
			<p>비타민과 무기질이 건강과 운동에 미치는 역할을 이해하고 수분의 중요성 이해</p> <p>Understand the role of vitamins and minerals on health and exercise and understand the importance of hydration</p>			
			<p>체중유지, 신체조성, 신체활동과 관련된 에너지균형의 필수 요소를 이해</p> <p>Understand the essential elements of energy balance-related to weight maintenance, body composition, and physical activity</p>			
			<p>영양보충제와 관련된 문제 및 특정 보충제가 필요한 상황을 식별할 수 있는 방법 이해</p> <p>Understanding nutritional supplement-</p>			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			<p>related issues and how to identify and identify situations where specific supplements are needed</p>			
			<p>원정 중 경지 전, 경기 중, 그리고 경기 후 회복 등 신체활동을 위한 식사와 관련된 실제적 문제들을 이해 Understand practical problems related to meals for physical activity, such as before, during, and after games, during and after away games</p>			
		행동변화 이론 behavior change theory	<p>행동변화를 위해 이론의 사용이 왜 중요한지 열거 Enumerate why the use of theories is important for behavior change</p>		4	10.0
			<p>다양한 생활방식의 변화와 관련된 프로그램을 개발하기 위해 행동변화 이론의 적용 방법을 설명 Explain how theories of behavior change can be applied to develop programs related to various lifestyle changes.</p>			
			<p>행동변화에 있어 자기효능감, 자기모니터링, 목표설정, 피드백의 역할을 설명 Explain the role of self-efficacy, self-monitoring, goal setting, and feedback in behavior change</p>			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			이론의 주요 요소들을 사용하여 고객 맞춤형 중재전략을 설계하고 설명 Design and explain customized arbitration strategies using the key elements of the theory			
		운동지속 continuation of exercise	고객의 운동지속에 도움이 되는 요인들을 파악하고, 운동지속 촉진을 위해 적절한 행동변화전략을 적용 Identify factors that are helpful to the customer's exercise continuity, and apply appropriate behavior change strategies to promote exercise continuity		4	10.0
			운동지속을 지원, 촉진하기 위해 건강행동변화모델을 이해하고 적용하면 운동과 관련한 고객의 자기효능감, 동기, 자기가치감 발달을 위해 적절한 전략을 적용 Understanding and applying the Healthy Behavior Change Model to support and promote exercise continuity allows you to apply appropriate strategies to promote exercise-related self-efficacy, motivation, and self-worth development of clients.			
			운동 방해요인들을 파악하고, 이러한 요인들의 극복전략 개발 및 퇴행방지를 위해 고객 지원 Identifying the obstacles to exercise, developing strategies to overcome these factors, and supporting customers to			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			prevent regression			
			기술이나 신체활동을 이용한 이동 혹은 지역사회 프로그램과 같이 운동지속에 활용될 수 있는 혁신적인 전략들을 파악하고 적용 Identify and apply innovative strategies that can be used to sustain exercises, such as technology or physical activity-based mobility, or community programs			
		상담과 코칭 기법 Counseling and Coaching Techniques	상담과 코칭 기법 이해 Understanding Counseling and Coaching Techniques		2	5.0
		상담과 코칭 활용 방안 Techniques	상담과 코칭 활용 방안 How to use counseling and coaching			
		선별검사와 위험분류 Screening and risk classification	고객을 위한 표준화된 선별검사의 중요성에 대해 숙지 Familiarize yourself with the importance of standardized screening tests for customers		7	17.5
			선별검사의 구성요소와 과정을 이해하고 규정하고 설명 Understand, define and explain the components and processes of screening			
			ACSM 위험분류 숙지 ACSM hazard classification knowledge			
			선별검사에 대한 출처와 양식 제공 Providing sources and forms for screening			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			tests			
			다양한 질병에 관한 주요 증상과 징후 인지 Recognition of the main symptoms and signs of various diseases			
			검사 및 감독 권고사항들을 학습 Learning inspection and supervision recommendations			
			의학적 완치와 의뢰에 대해 이해 Understanding of medical treatment and referrals			
		종합 프로그램 설계 Comprehensive program design	종합운동 프로그램의 이해 Understanding the Comprehensive Exercise Program		2	5.0
			종합운동 프로그램의 구성요소 Components of the Comprehensive Exercise Program			
		개인훈련 단계의 구성요소 Components of the personal training phase	훈련 단계를 구성하는 방법 이해 Understanding how the training phases are organized			
			최적의 개인훈련에 대한 기준 이해 및 전문적인 행동을 위한 점검사항 개발 Develop an understanding of the criteria for optimal personal training and the development of checklists for professional behavior		2	5.0

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		고급 프로그램 선택 Advanced program selection	고급 프로그램의 이해 Understanding Advanced Programs		1	2.5
		특수 인구 special population	특수 인구의 이해 Understanding the Special Population		2	5.0
			특수 인구를 위한 운동 프로그램 Exercise Programs for Special Populations			
Pilates 필라테스	Pilates theory 1. 필라테스 이론	history of pilates 1. 필라테스의 역사	Joseph's childhood 조셉의 유년기		2	5.0
			Initiation of the organization in 1914 1914년 기구의 시초			
			1926 Pilates 1926년 필라테스			
			1967 pilates 1967년 필라테스			
		disciples of pilates 2. 필라테스의 제자들	이브 젠트리(Eve Gentry)		5	12.5
			캐롤라 트리어(Carola Trier)			
			캐서린 스탠포드 그란트(Kathleen Stanford Grant)			
			론 플렛처(Ron Fletcher)			
		The Pilates Instructor's Role	complete understanding and action 완벽한 이해와 동작		5	12.5
			Creativity and program design			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		3. 필라테스지도자 의 역할	창의력과 프로그램개설계			
			sense of movement and voice 운동감각과 목소리			
			leadership and responsibility 리더쉽과 책임감			
			Motivation 동기부여			
			Safe setting of instruments 기구의 안전한 세팅			
		Pilates Essentials 4. 필라테스 핵심요소	Breath / Concentrate 호흡 / 집중		5	12.5
			Adjustment/Centralization 조절/ 중심화			
			Accuracy/ Balanced muscle development 정확성/ 균형잡힌 근육의 발달			
			Rhythm / Breath 리듬/ 호흡			
			whole body movement/relaxation 전신의 움직임/ 이완			
		Pilates Terminology 5. 필라테스용어	name of body movement 몸의 움직임 명칭		8	20.0
			basic posture designation 기본 자세 명칭			
			motion motion name 동작 움직임 명칭			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022	
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s	
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution	
		Posture analysis 6. 자세분석	correct alignment 바른 정렬		5	12.5	
			Types of Postural Disorders 자세 부정렬의 종류				
		Pilates props and equipment 7. 필라테스 소도구와 기구	Props: Foam Roller/ Band/ Ring 소도구: 폼롤러/ 밴드/ 링		5	12.5	
			Equipment: Reformer/ Chair/ Barrel/ Trapez Table 기구: 리포머/ 체어/ 배럴/ 트라페즈테이블				
		Pilates practice 2. 필라테스 실전	Pilates Mat Workout 8. 필라테스 매트 운동	Neck/Shoulder/Arm 목/ 어깨/ 팔		3	7.5
				stomach 복부			
	back/ waist 등/ 허리						
	leg/knee/foot/ankle 다리 / 무릎 / 발 / 발목						
		pilates machine workout (Trapez Table) 9. 필라테스 기구 운동 (트라페즈 테이블)	Neck/Shoulder/Arm 목/ 어깨/ 팔		2	5.0	
			Abdomen/ Back/ Waist 복부/ 등/ 허리				
			leg/knee 다리 / 무릎				
			pilates machine workout	Neck/Shoulder/Arm 목/ 어깨/ 팔		2	5.0

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022	
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s	
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution	
		(chair) 10.필라테스 기구 운동 (체어)	stomach 복부				
			back/ waist 등/ 허리				
		.Pilates machine exercise (barrel) 11.필라테스 기구 운동 (배럴)	abdomen/ back 복부/ 등			3	7.5
			Leg 다리				
		Small tool application action 12.소도구 응용동작	foam roller 폼롤러			2	5.0
			band밴드				
ring링							
Quarantine 방역	Public health 공중보건	Domestic quarantine 생활방역	Public health and hygiene management 공중보건과 위생관리		6	15.0	
			Overview and management of infectious diseases 감염병의 개요와 관리				
			Importance of safety education 안전교육의 중요성				
			Importance of daily quarantine 생활방역의 중요성				
			Overview of quarantine and disinfection 방역소독의 개요				
		Facilities subject to disinfection and hygiene management	3	7.5			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022		
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s		
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution		
		Disinfection targets sick people 소독대상 및병인	소독대상 시설과 위생관리					
			How to check the cause of illness 병인자의 확인 방법					
			Types and characteristics of disease factors 병인자의 종류와 특징					
	Disinfection method 소독방법			Sterilization and disinfection of microorganisms 미생물의 살균 소독		7	17.5	
				Sterilization and disinfection depending on the location 장소에 따른 살균소독				
				Operation of disinfection equipment 소독장비 운용				
				Sterilization 살균소독을 실시				
				Personal protective equipment for disinfection 방역소독 시 개인보호 장비				
	Public disinfection 대중소독			Pollution investigation and disinfection of microorganisms in multi-use facilities 다중이용시설미생물의 오염조사및 소독		2	5.0	
				Disinfection according to the target facility 대상시설에 따른 소독				
	Infectious diseases 감염병	Pest control 해충관리			Classification and ecology of sanitary pests 위생해충의 분류와 생태		5	12.5
					Sanitary insect samples 채집한 위생곤충 표본			
Production and observation 제작 및 관찰								
Infectious disease management				Definition of insecticide, fattening, and disinfectant to prevent infectious diseases				

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
		감염병관리	감염병 예방용 살충, 살서, 살균제의 정의 Classification of drugs to prevent infectious diseases			
			감염병 예방용 약제의 분류 Texture			
			제형 Pesticides			
			살충제			
	Pest control 방제학	Harmful insects 유해 곤충	Control management of harmful insects 유해곤충 방제 관리		4	10.0
			Identification of inflow route of harmful insects 유해 곤충별 유입경로파악			
			Hazardous insect control equipment 유해곤충별 방제장비			
			Controlling harmful insects 유해곤충별 방제효과			
		Harmful animals 유해 조수	control management of harmful animals 유해 조수 방제관리		4	10.0
			Identification of inflow route of harmful animals 유해조수 유입경로 파악			
			Hazardous animals control equipment 유해조수별 방제장비			
			Controlling harmful animals 유해조수별 방제효과			
Quarantine activities 방역활동	Quarantine and safety 방역과 안전	Usage and understanding of quarantine devices 방역기계의 사용과 요소이해		5	12.5	
		Compliance during quarantine activities 방역활동시 준수사항				

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식 Multiple choice	문항 수 No. of Ques.	40	시험시 간 Exam hour	90 분 90 minute s
분야 Sector	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distrib ution
			Types of safety accidents and precautions for disinfection 방역소독시 안전사고 종류와 주의사항			
			Disinfection process 소독 프로세스			

출제기준(실기) Practical Test Criteria

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
Health managem ent 헬스매니 지먼트	Living health 생활건강	Stress, drinking, smoking cessation management 스트레스, 음주, 금연 관리	Adult disease, elderly health management, living health, stress management 성인병, 노인건강관리, 생활건강, 스트레스 관리		4	20.0
	Nutrition management 영양관리	Basic of eating and health 식생활과 건강의 기초	Types and functions of nutrients 영양소의 종류와 기능		4	20.0
		Food and health 식품과 건강	Nutritional intake, adult disease, and diet 영양섭취, 성인병, 식이요법			
	Health and skincare 건강과 피부관 리	Basic principles and effects of skincare 피부관리의 기본원리와 효과	UV rays, cosmetics, and skincare 자외선, 화장품과 피부 관리		4	20.0
	Exercise and obesity management 운동과 비만관리	Preventing adult diseases and healthy exercise 성인병 예방 및 건강운동	Health exercise and cardiovascular exercise for prevention of adult diseases 성인병 예방을 위한 건강 운동과 유산소 성 운동		4	20.0
Child 아동	Children's health 아동의 건강	Importance of health education 건강교육의 중요성	Importance and goal of health education 건강교육의 중요성과 목표		4	20.0
			Contents and methods of health education 건강교육의 내용과 방법		4	20.0

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
	Children's nutrition 아동의 영양	Development of children 아동의 발달	Basic elements of child nutrition 아동영양의 기본요소		4	20.0
		Nutrition of children 아동의 영양	Levels of nutrition management 단계별 영양관리		4	20.0
	Children's living health 아동의 생활건 강	Daily lifestyle management 생활관리	Children's lifestyle and hygiene 아동의 생활습관과 위생		4	20.0
Silver 노인	Geriatrics 노인학	Old age development theory 노년기 발달이론	Effects on the development of the elderly 노인의 발달에 미치는 영향		3	15.0
		Old age education 노년기 교육	Successful change in aging 성공적인 노화의 변화		2	10.0
	Theory of dementia for the elderly 노인치매학	Cause of dementia 치매의 원인	Types and causes of dementia 치매의 종류와 원인		5	25.0
	Disease control for the elderly 노인 질병관리	Clinical psychology in old age 노년기의 임상심리	Disease control and first aid in old age 노년기 질병관리와 응급처치		5	25.0
	치매예방 관리	Prevention and treatment therapy for dementia 치매의 예방관리	Work, music, art, recalling therapy, etc. treatment to prevent dementia 작업,음악,미술,회상요법 등 치매예방을 위한 치료요법		5	25.0

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
		및 치료 요법				
Wellness 웰니스	Introduction to wellness 웰니스개론	Introduction to wellness 웰니스 개념	Definition and understanding wellness 웰니스 정의와 이해		6	30.0
		Wellness business 웰니스 산업	Concepts and characteristics of the wellness industry 웰니스 산업의 개념 및 특성			
			Types of the wellness industry 웰니스 산업의 종류			
	Wellness diet 웰니스 식생활	Wellness diet management 웰니스 식생활 관리	Concept and management of wellness diet 웰니스 식생활 개념 및 관리		2	10.0
		Wellness diet and health 웰니스식생활과 건강	Wellness food and nutrition 웰니스 음식 및 영양소			
		Wellness diet and health 웰니스식생활과 건강	Wellness food definition, function, and type 웰니스 식품 정의, 기능,종류			
	Wellness exercise and health 웰니스운동과 건강	Wellness exercise 웰니스 운동	Types and characteristics of wellness exercise 웰니스 운동 종류 및 특징		4	20.0
		Exercise prescription 운동 처방	Exercise prescriptions for each disease 질환별 운동처방			
		Health care by cycle 주기별 건강관리	Health care for the elderly, women, adults, and children 노인, 여성, 성인, 아동 건강관리			
		Weight management 체중관리	Maintaining a healthy body and weight 건강한 체구성과 체중유지			
		Exercise prescription 운동 처방	Aging and exercise 노화와 운동			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
	Wellness tourism 웰니스 관광	Definition of wellness tourism 웰니스 관광정의	Definition and type of wellness tourism 웰니스관광 정의, 유형		5	25.0
		Wellness tourism plan 웰니스 관광 기획	Planning, management, marketing of wellness tourism 웰니스관광 기획, 경영, 마케팅			
	Wellness care 웰니스 케어	Forest healing 산림치유	Understanding forest healing 산림치유의 이해		3	15.0
		Mental healing 정신 힐링	Wellness, health types, and characteristics 웰니스 정신건강 종류 및 특성			
Medical Represent ative 의약정보 전달자	Pharmaceutic al Principles 의약품 개론	Principles of the pharmaceutical industry 제약산업의 이해	Overview of the pharmaceutical industry 제약 산업의 개요		3	15.0
		Pharmaceutical Basics 의약품의 이해	Medicines Definition & Characteristics 의약품 정의 및 특징			
	MR Principles MR 기초	MR Overview MR 개요	Definition of Pharmaceutical Sales 제약 영업의 정의		4	20.0
			Pharmaceutical Salesperson's Expertise 제약영업사원의 전문성			
MR Sales/Marketi ng MR 영업/마케팅	Pharmaceutical Sales Marketing 제약 영업 마케팅	Pharmaceutical Sales Marketing Definition 제약 영업 마케팅 정의				
		Pharmaceutical Marketing Strategy 제약 마케팅 전략				
disease and drug 질병과약물	Autonomic nervous system 자율신경계	Autonomic nervous system concept 자율신경계 개념		13	65.0	
		Sympathetic nervous system drugs 교감신경계약물				

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
		Central nervous system 중추 신경계	Central nervous system concept 중추신경계의 개념			
			central nervous system drugs 중추신경계 약물			
		circulation system 순환기계	circulation system concept 순환기계 개념			
			circulation system drugs 순환기계 약물			
		blood and hematopoietic system 혈액 및 조혈기계	Concept of blood and anemia 혈액과 빈혈의 개념			
			blood and hematopoietic drugs 혈액 및 조혈기계 약물			
		Respiratory system 호흡기계	pathophysiology of the respiratory system 호흡기계의 병태 생리			
		Digestive system 소화기계	pathophysiology of the digestive system 소화기계의 병태생리			
			digestive system drugs 소화기계 약물			
Body shape care 체형 관리	Practical 실기	Consultation and analysis of body shape management 1. 체형관리의 상담 및 분석	consulting 상담	2	20.0	
			analysis 분석			
			Consultation and types 상담 및 유형			
			Body shape Care consultation and usage data 체형관리 상담 및 사용자료			
Device technique for body shape management 2.체형관리를			Types of body shape Care devices 체형관리 기기의 종류	2	20.0	
			Characteristics and types of body shape Care devices			

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
		위한 기기 테크닉	체형관리 기기의 특징 및 종류		2	20.0
			Types of body shape Care and whole body exercise equipment 체형관리와 전신운동기기의 종류			
		Massage therapy for body shape management 3. 체형관리를 위한 마사지 요법	type of massage 마사지종류			
			Chiropractic 카이로 프락틱			
			slimming therapy 슬리밍요법			
			acupressure 지압추			
		Body shape Care and taping therapy 체형관리와 테이핑 요법				
		Taking care of my body shape. Exercising skills. 4. 체형관리를 위한 운동기법	exercise for body shape 체형관리를 위한 운동			
			Create a body shape for the ideal posture 이상적인 자세를 위한 체형 만들기			
		Continuous body shape management. How to apply it. 5. 지속적인 체형관리를위한 적용방법	meal plan 식사요법			
			exercise therapy 운동요법			
			behavior modification therapy 행동수정 요법			
drug therapy 약물요법						
surgery 수술요법						
correction therapy 보정요법						
Cellolite Management 셀룰라이트 관리						
퍼스널 트레이닝 personal training	퍼스널 트레이닝 personal training	1. 초기 고객 상담 Initial customer consultation	관계 마케팅의 특성을 학습하고, 그것이 고객과의 초기 만남과 지속적 만남에 적용하는 방법을 학습 Learn the characteristics of relationship marketing, and learn how to apply it to		2	20.0

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
			your initial and ongoing encounters with your customers.			
			<p>특별한 고객서비스와 친절의 결정적인 역할을 이해고객을 사로잡을 수 있는 비언어적 의사소통능력을 학습</p> <p>Learn the non-verbal communication skills that are capable of engaging customers by understanding the decisive role of exceptional customer service and kindness</p>			
		2. 고객 체력 평가 customer fitness assessment	<p>고객의 건강과 관련된 신체적인 체력을 평가하는 데 여러 대안 이용</p> <p>Using multiple alternatives to evaluate a client's health-related physical fitness</p> <p>심전도나 심박수 측정 장비를 사용하는 방법과 해부학적 부위에서 측진을 통한 방법 등 다양한 측정 방법 습득 및 혈압측정 방법 숙지</p> <p>Familiarize yourself with the various methods of measurement such as electrocardiogram or heart rate measurement, how to use equipment, and how to measure blood pressure by palpation at anatomical sites, etc.</p>		2	20.0
		3. 저항 훈련 프로그램 resistance training program	<p>저항 훈련 프로그램을 설계, 평가 및 시행</p> <p>Design, evaluate, and implement resistance training programs</p> <p>고객의 저항 훈련의 필요성과 과정 평가</p> <p>Evaluation of customer resistance and training needs and processes</p>		2	20.0
		4. 심폐계 훈련 프로그램	<p>심혈관계 훈련 세션의 설계</p> <p>Cardiovascular Training Session Design</p>		2	20.0

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
		cardiopulmonary training program	심혈관 지구력을 위한 운동처방 방법 Exercise prescription for cardiovascular endurance			
		5. 유연성 프로그램 Flexibility Program	유연성을 평가하는 방법 숙지 Familiarity with how to evaluate flexibility		2	20.0
			FITT- VP 의 원리에 기초하여 유연성 프로그램 개발하는 방법 숙지 Familiarity with how to develop a flexible program based on the principles of FITT- VP			
Pilates 필라테스	Pilates practice 필라테스 실기	Pilates Mat Workout 1.. 필라테스 매트 운동	Neck/Shoulder/Arm 목/ 어깨/ 팔		2	20.0
			stomach 복부			
			back/ waist 등/ 허리			
			leg/knee/foot/ankle 다리 / 무릎 /발 / 발목			
	pilates machine workout (Trapez Table) 2. 필라테스 기구 운동	Neck/Shoulder/Arm 목/ 어깨/ 팔		2	20.0	
		Abdomen/ Back/ Waist 복부/ 등/ 허리				
		leg/knee 다리 / 무릎				
	pilates machine workout (chair) 3..필라테스 기구 운동	Neck/Shoulder/Arm 목/ 어깨/ 팔		2	20.0	
		stomach 복부				
		back/ waist 등/ 허리				

직무활용분야 Field		건강분야 Health area	자격명칭 Qualification	헬스 지도사 Healthcare Instructor	적용기 간 Valid date	2022
시험방법 Exam type		객관식/주관식 Multiple choice/ Short answer	문항 수 No. of Ques.	1~2	시험시 간 Exam hour	120 분 120 minutes
분야 Secor	대 항목 Title	중 항목 Subtitle	세부항목 Detail		문항 수 No. of Ques.	비율 Distributi on
Quarantin e 방역	Public health 공중보건	.Pilates machine exercise (barrel) 4..필라테스 기구 운동	abdomen/ back 복부/ 등	2	20.0	
			Leg 다리			
	Small tool application action 5.소도구 응용동작	foam roller 폼롤러	2	20.0		
		band밴드				
		ring링				
	Public health 공중보건	Domestic quarantine 생활방역	Importance of safety education and daily quarantine안전교육과 생활방역의 중요성	3	15.0	
Disinfection method 소독방법		Sterilization and disinfection depending on the location 장소에 따른 살균소독	4	25.0		
Infectious diseases 감염병		Infectious disease management 감염병관리	Classification of drugs to prevent infectious diseases 감염병 예방용 약제의 분류	4	25.0	
Pest control 방제학		Management of harmful insects and animals 유해곤충 및 유해조수 관리	Control management of harmful insects and animals 유해곤충 및 유해조수 방제 관리	7	35.0	
Quarantine activities 방역활동		Quarantine and safety 방역과 안전	Types of safety accidents and precautions for disinfection 방역소독시 안전사고 종류와 주의사항	2	10.0	
	참고사항 Note	각각의 분야별로 특성에 맞도록 서술형 시험을 치르거나 실기시험을 치르도록 한다. For each sector, take a written test or a practical test to suit the characteristics of each sector.				