



건강·음식·리더십·소통

박찬우 교수/박사

차의과학대학교 의학과 통합의학 박사
한성대학교 교수
글로벌사이버대학교 교수
글로벌 영양제회사 영양자문위원
대한비만학회 정회원

섭외 연락처

☎ 010-5322-3014 (직접 통화)

※ 강의 중이라 못 받을 수 있으니 문자 남겨주세요

의학박사 강의전문가

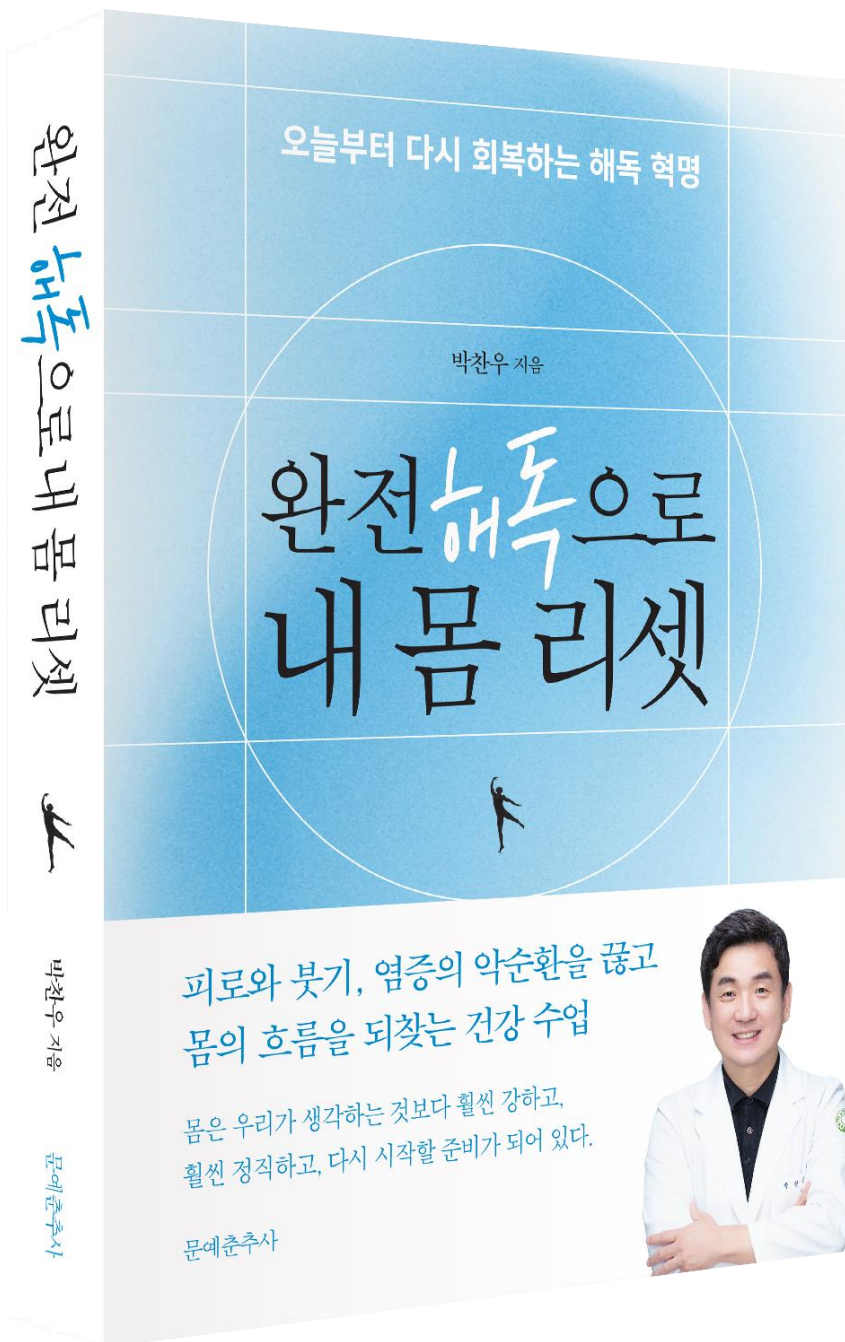
- 통합의학 박사, 푸드테라피(식품치료) 강의 전문가
- 교수/방송인/푸드테라피스트/강연가/칼럼니스트

직 위

- 『푸드닥터 연구소』 소장
- 한성대학교 교수
- 글로벌 사이버대학교 교수
- 글로벌 영양제 기업 자문위원(2019년~현재)
- 대한비만학회 정회원

경력

- KBS, TV조선, OBS, YTN 등 다수 방송 출연
- 약사, 간호사, 영양사 등 전문가 강의
- 2,000회 이상의 강연



박사 학위증



KBS 라디오 녹음

KBS 라디오 출연



TV조선 방송 출연

강의 특징

평이한 전달형식이 아니라 **스토리**가 있고, 청중이 말과 행동으로 **자연스럽게 참여**하게 됩니다
그래서 재미도 있지만, 강의 후에도 **실천**하게 되는 **유익함**이 있습니다.

전문성+스토리



참여하는 재미



강연 후 자동실천



건강 강연의 차별점

저속노화를 ‘이론’이 아닌 ‘실천’으로 바꾸는 방법

- 특정 식단, 특정 제품, 특정 이론 **강요 없음**
- 이론이 아닌 **직접 체험한 결과**를 보여줌

- 개인의 환경에 맞게 조정하고 선택할 수 있는 기준 제시
- ‘하지 말 것’보다 **‘이렇게 바꾸면 된다’**는 현실적 대안



아는 척하는 강의가 아니라, **같이 정리해 주는 강의**
지식 전달에 그치지 않고, **‘아, 이걸 내가 바로 해볼 수 있겠다’**

강연 방식&만족도

‘듣는 강의’가 아닌 ‘함께하는 시간’

[소통형 진행]

- 질문 → 공감 → 실천으로 이어지는 구조
- 워크숍, 반응이 적은 대상에서도 분위기가 자연스럽게 살아남
- 간단한 움직임·스트레칭·참여 질문으로 집중도가 끝까지 유지됨



강연 후 만족도가 높은 이유

✓ 정리가 됐다

혼란스러운 정보들이 정리가 됐다.

✓ 사후 지원

강연 후 무료 질문 채널 운영

✓ 실천 연결

실천이 이어지도록 돕는 내용

TV, 라디오 출연 건강업계에 뜨는 스타강사

강평이 말해주는 믿고 맡기는 강사

방송으로
검증된
강연력

다시 찾는
강사

남녀노소
직장, 임원
맞춤 가능

경험 연회부터 전문교육까지 다양한 상황/대상에
맞추어본 경험

맞춤 청소년, 직장인, 주부, CEO임원, 실버까지
맞춤 강의

혁신 끊임없는 연구로 매년 새로운 강의 콘텐츠 제공
깔끔한 디자인의 앞선 강의안

깊이 기업 근무 경험까지 갖춘 박사/교수

박찬우 박사(교수)의 2026년 강화된 강의 콘텐츠

웃으며 울며 즐겁게 참여하는

근육 스트레칭

소통, 리더십



노화를 늦추는

저속노화 식사



실천안하면 안되는
자동화 방법

실천 필살기



[강연 커리큘럼]

건강법

1. 저속노화 건강법(대표)
2. 스트레스 해결 건강법
3. 내게 맞는 영양제/건강식품 알아보기
4. 꼭 알아야 할 음식 건강법

인문학

1. 음식에 담긴 세상 이야기
국경을 넘는 동서고금의 밥상 역사
- 밥 한 그릇에도 수백 년의 역사가 숨어 있습니다. 마네가 그림 한 장으로 아스파라거스 이야기를 남기고, 몽고 유목민의 비상식량이 오늘날의 햄버거가 될지 누가 상상했을까요? 음식에는 시대와 문명이 고스란히 담겨 있습니다.
2. 음식이 바꾼 인생 이야기
흥망성쇠의 음식역사에서 배우는 인생의 지혜
- 태풍이 불어 합격 사과가 탄생하고, 냉장 기술이 발전해 참치가 부활합니다. 음식의 흥망성쇠는 곧 인간의 이야기입니다. 실패가 성공이 되고, 천대받던 것이 명품이 되는 역전의 역사에서 배우는 인생의 지혜

※ 내용 믹스 가능

※ 강연중, 몸을 풀면서 재미있게 참여할 수 있는 스트레칭, 바른자세운동 등이 적절히 포함됩니다. (장소,시간 고려)

[강연 커리큘럼]

경영조직

기업 리더십 특강

위기를 요리하라

역경을 자산으로 바꾸는 리더 만들기

최악의 재료로 최고의 레시피를 써온 것이 인류 음식의 역사이자, 위대한 기업의 역사다

Ch.1
햇빛을 차단하라

Ch.2
홍터가 브랜드가 된다

Ch.3
고양이도 버리던 생선

박찬우 통합의학박사 · 한성대학교 교수

강연문의: 010-5322-3014



리더십, 혁신, 변화, 도전, 조직문화,
위기관리, 협력, 상생

소통

소통 · 힐링 강연

밥 한끼, 공감 한끼

— 기부 좋은 소통의 식탁

음식 이야기 속에
당신의 소통 비밀이 숨어 있습니다.
웃고, 공감하고, 나도 몰랐던
내 소통 스타일을 발견하는 시간.

웃으며 힐링

소통력 업그레이드

나를 발견

강연 흐름

음식이란 무엇인가요?

음식은 순간을 기억

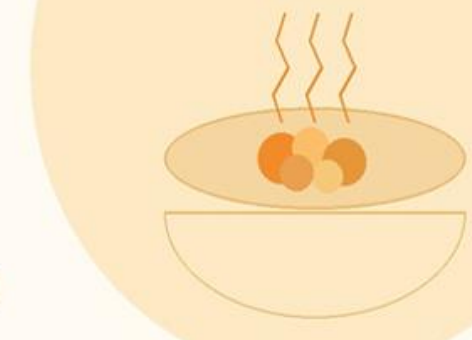
밥상 위의 관계 심리

임맛이 곧 그 사람

내 소통 유형 찾기

전심은 어떻게 전달

다음 식사 자리, 어떻게 달라질까?



바차오 바사 · 토하이하바사 · 하성대하교 교수 · 음식이무하 강여가 · 소토저무가

대인관계, 커뮤니케이션,
기업문화, 편경영

왜 음식인문학이 리더십·소통 강연이 되는가?

음식인문학은 원래 사람의 이야기, 리더십 이야기였습니다.

태풍으로 흠집 난 사과를 '합격사과'로 바꾼 농부의 이야기는 위기관리 리더십이고,
전쟁터의 남은 재료로 부대찌개를 끓인 사람들의 이야기는 화합과 협업입니다.

고양이도 버리던 참치를 30억짜리 식재료로 만든 것은 환경 설계의 리더십입니다.

통합의학박사로서 저는 늘 몸·마음·환경을 함께 봅니다. 좋은 음식이 몸을 바꾸듯,
좋은 리더십은 조직의 환경을 바꿉니다.

그 연결은 이론이 아니라, 2,000회 이상 강연 현장에서 검증된 사실입니다.

음식 이야기는 어떤 청중도 방어막을 치지 않습니다.

가장 친숙한 언어가 가장 깊은 변화를 만듭니다.



저속노화 건강법

구체적인 내용 例

※ 강의 시간과 대상에 맞추어 하기 내용은 조정됩니다.

음식 건강법

- 저속 노화 식사법은 이런 것이다
- 음식은 약이 아니지만, 약이 될 수도 있다
- 자연치유라는 몸속의 의사를 깨우는 방법
- 각종 주요 만성질환 예방 및 치료법 총정리
- 뱃살 빠지는 방법
- 중년 여성 갱년기 대책
- 손발이 차갑고 저린 새로운 이유와 치유법
- 대상/증상별 필요한 음식과 영양소
- 장 해독, 간 해독(장 청소/간 청소 하는 법)
- 술과 고기 끊어도 지방간 어떻게 하나

- 노인의 식사는 달라야 합니다
- 생활 속에서 유산균과 효소를 섭취하는 방법
- 고기, 계란 먹어야 하나요?
- 야채 좋은 건 아는데 실천하는 방법
- 피로/스트레스에 좋은 음식은?
- 다이어트 법
- 암 치유 식단
- 놀라운 지방 이야기 (좋은 지방과 나쁜 지방 알고 먹기)
- 난무하는 건강 정보와 음식 괴담 옥석을 가리는 방법
- 슬기로운 영양제 먹는 법

기타

- 스트레스 푸는 법
- 호흡 제대로 하는 방법
- 명상법
- 잠 잘자는 수면 드는 법
- 바른 자세 운동법
- 걷기의 이점과 방법

테마별 음식인문학(대표)

(음식의 역사와 문화 80% + 효능 20%)



구체적인 내용 例

음식의 감춰진 이야기

- 고구마의 이름은 원래 이름은 감자였다
- 씨앗, 알이 좋은걸까?
- 출산 후 미역국 먹어야 하는 이유
- 두부, 만두, 생선회 이야기
- 풍천장어는 어디?
- 연어는 흰살생선?
- 수박 먹으면 몸이 부을까?
- 장어꼬리의 비밀

글로벌 음식의 역사와 문화

- 국가별 숙취해소 음료
- 세계/중국 3대 진미
- 국가별 음식문화에 따른 에피소드
- 유명인들 애호음식

영화/드라마 속 음식

- 최근 드라마/영화에 나온 음식 이야기
- 폭싹 속았수다

옛날 사람들은 어떤 음식을 먹었을까?

- 조선 왕과 서민들의 식생활
- 나물반찬 잘 해먹는 한민족
- 선인의 고기와 밥 이야기
- 검제와 영조가 오래 산 이유

전쟁으로 인한 변화

- 중국의 키위가 미국으로
- 풍뉘, 대구, 홍어, 정어리

※ 지역 워크샵의 경우, 식사할 메뉴 식재료에 대한 이야기를 해드립니다.
(예: 제주 굴/옥돔, 동해 명태/미역/오징어, 서해 조개, 장어 등)

강연 후기 - 강연 담당자 피드백

"만족도 조사에서
10점 만점에 10점이었습니다"

"모두 끝까지 들을 정도로
즐거워했던 강연이었습니다"

"재밋고 유익하게 잘 해주셔서
정말 감사합니다"

"전문적이지만 쉬운 강의로
만족도가 매우 높았어요"

엘지전자

박사님 오늘 멋진 강연
감사합니다. 직후 진행된
만족도조사에서 오늘
푸드테라피 만족도가 10점
만점에 10점 이었습니다!^^
의미있고 즐거운 강의
다시한번 너무 감사드리며

즐거운
주말 보내세요^^

오후 5:17

LG전자 담당자

안녕하세요 박사님, 경과원
입니다.
오늘 강연 너무 감사합니다.
직원들이 평소에는 도중에
업무하러 자리를 많이
비우시는데, 이번만큼은 모두
끝까지 들을 정도로 즐거워했던
강연이었습니다! ㅎㅎ
(재미있고, 유익했다고 많이
전달받았습니다~)

그럼 오늘도 좋은 하루
보내세요! 감사합니다 :)

오후 3:17

경기도경제과학진흥원 담당자



안녕하세요 박사님, 경과원입니다.

이제 서울로 복귀중입니다. 어제 무사
히 귀가 하셨을까요?! 강의 너무 좋았습
니다!!! 다들 관심있게 이렇게 질문 많은
거 참봐요^^

재밋고 유익하게 잘 해주셔서 정말 감
사합니다^^

오후 2:54



안녕하세요 박사님, 경과원입니다.

다들 만족스러워 하였고 제가 ~~이제~~
강의로 ~~도~~ ~~이제~~ 보내드리도록 하겠습
니다!!

오후 2:55

서울시 송파구청 담당자

현대백화점 인재원



오늘 강의해주셔서 정말 감사합니
다. ^^ 건강과 영양에 대해서 전
문적인 정보를 쉽게 알려주셨다면
서 교육만족도가 매우 높았습니다
. 정말 감사합니다!

현대백화점 담당자

강연 후기 - 일반인 후기

"현실적인 건강팁
많아 좋아요"

엄마가 좋다고 가져오셨던 모든 식재료들이
강의에 전부 나왔어요. 엄마께 어디서 또
이상한거 들고 가져오셨냐고 투정부리던 제 모습
이 죄송스러웠던 시간이었습니다 ^^;;
나 혼자만 아닌 가족 모두의 건강을 챙길 수
있는 유익한 강의였습니다. 현실적으로 친근
하게 접할수있는 법 (팁)을 많이 알려주셔서
좋았어요!

"이해하기 쉬워
진심 감사"

박찬우 박사님, 오늘 강의 감사합
니다. ^^ 정말 공감 많이 했고 이해하기
쉽게 설명해주셔서 진심 감사해요!
아이가 셋(삼형제)인데요. 막내가
(2살) 2개월때 급성림프구백혈병 진단받고
항암치료만으로 작년 12월에 완치받았어요.
중요한것은 병원치료를 제때 잘받기 위해
박사님처럼 해독주는 ^{→ 진짜 도움이} 음식이 많았어요.

"정확한 정보 알아서
뿌듯"

오일은 코코넛오일을 요리할때 주로
썼어요. 자연의학, 자연치유에 관심이
많습니다. 아이들에게 건강공부 하게
되었어요!!
강의종 그릭요거트 과하게 먹으면
안되있구나 처음 알았어요. 식물에세포백(막)
이 있어 가열하면 다이토케이틴이 나온다는
것도 잘알았습니다. 다이토케이틴이 좋대신
알았는데 정확히 알아서 뿌듯합니다.

"현식 적용 가능한
건강상식이라 좋아요"

- 현실에서 적용 가능한 건강상식을
쉽게 풀어서 알려 주셔서 좋았어요.
- 강의 제목처럼 살면서 꼭 알아야
할 영양과 음식이야기를 생활
속에서 잘 실천하면서 주위 분들에게
내용을 전해 건강한 대한민국을
만드는데 일조하고 싶습니다. ^^
- 강의 정말 감사합니다.

강연 후기 - 전문가 후기

"전문지식조차 쉽고
유쾌한강의법에 이해가 쉬워요"

성실한 수업 진행에 감사한다.
- 대국 수요일 zoom으로 pm 7시~9시. 2시간동안,
아니 2시간이 넘는 때도 많다.
이 교재로 몇 번을 강의하셨을테데, 강의전에 다시
확인하시고 업그레이드한 것들을 살펴보실라니 하심라.
시간 약속도 필수고. 준비한 내용과 일정이 맞는지
강의를 해주신다.
너무 성실하게. 시간을 꼭 채워서 강의하시기 때문에
외 부리는 건 생각도 못한다.

전문지식을 쉽게 유쾌하게 설명해주신다.
- 방대한 지식, 그것도 아주 전문적인 지식까지 강의를
해주신다.
전문적인 지식이 많으데도, 시각적 자료와 박교수님의
특유의 유쾌함으로 재밌게 전해주신다.
예를 쉽게 들어주셔서 이해하기 쉽다.

김00 약선요리사

"약국에서 쓸 유용한 팁들이
많아요"

게다가 수많은 질병을 접하며 살아가야 하는 우리가
필수적으로 습득해야 하는 면역·해독·질병에 대한
전문적인 내용까지 담겨 있는 수준 높은 커리큘럼입니다.
저에게는 그동안 다양한 분야를 부분적으로
공부해 왔던 것이 이번 강의를 통하여 하나로 연결되며
깨닫게 되는 좋은 기회가 되었습니다.
또한 제가 근무하는 약국 현장에서 만나는 환자분들의
섭생에 대한, 질병에 대한 조언을 해드릴 수 있는
팁을 얻는 기회도 되었습니다.

이00 약사

"잘 정리된 PPT교재의
전문가 과정"

- 도미노처럼 연결되어지는
질병, 해독, 면역, 건강등
박교수님의 지금까지 다양한 경험과
매력적인 노하우로 전문가 과정을
열정을 다해 강의를 진행해 주심에
무한한 감사를 드립니다.

잘 정리된 PPT 교재를 보면서
무척이나 애쓰신 모습이 엿보였고
프론티어리 전문가 과정이 역시 다르게
느끼면서
박찬우 교수님께 경의를 표합니다.

이00 보건소장

방송 출연 TV조선 「슬기로운 아침」



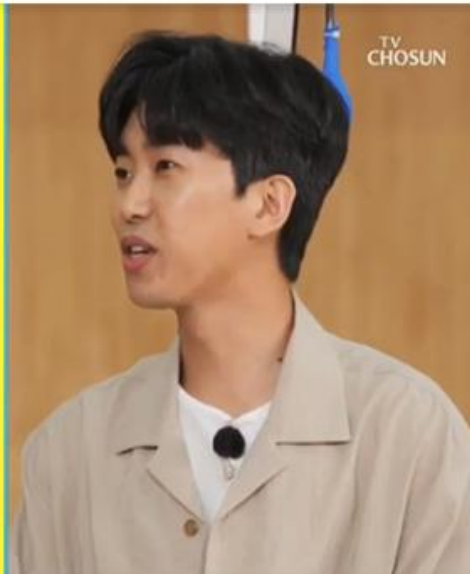
방송 출연 불교TV·시니어TV 「지혜의 다락방」 324~327화



방송 출연 TV조선 「건강박사 웅달쌤」, OBS 「어서옵쇼」



방송 출연 TV조선 뽕숭아학당 62회 출연



TV조선 뽕숭아학당 62회 실제 방송 조회
https://youtu.be/Q4oajzdXf_8?si=n8ugK-pT-k9hosoR



다양한 강연 모습들



공공기관



방송



라디오



대기업



도서관



영양제 기업



800명 대형 단독 강연



간호사, 영양사

다양한 강연 모습들



지역축제



치유음식 심사



CEO 조찬모임

대기업이 인정한 재강연 전문 강사

유명 대기업의 요청에 따른 전국 순회 강연 다수



삼성생명, 삼성SDI,
삼성증권 등 삼성 계열사



국민은행 GOLD&WISE
주요 영업장 PB, VIP 대상



현대해상, 현대C&R
부서별 강연



전국 60여개
농협 여성대학

강의 출강현황 - 기업



강의 출강현황 - 기관

