

2. 주별 강의내용

주	학습단원	학습내용
1주	비만이란? 비만 – 세계적인 추세	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 비만의 정의 ◦ 비만의 유병률
2주	비만에도 종류가...	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 비만 – 사과형과 배형, 단순성과 증후성 등 ◦ 비만진단방법 – 나는 과연 비만인가? ◦ 비만발생요인
3주	뚱뚱한 것도 억울한데..	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 비만과 관련된 질병 – 대사증후군, 고혈압, 당뇨, 심장질환, 관절염, 수면무호흡증, 통풍등
4주	에너지 공급과 소비의 미학	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 인체 에너지 요구량 산출 (학생 개인의 에너지 요구량 계산) ◦ 에너지 섭취량 산출 (학생 개인의 에너지 섭취량 측정)
5주	무엇을 먹어야 할까?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 체중 조절을 위한 에너지 섭취량 ◦ 균형잡힌 영양소 섭취
6주	어떻게 먹어야 할까?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 체중조절을 위한 식사관리 방법 ◦ 잘못된 식사조절과 부작용
7주	운동이 왜 좋을까?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 무산소운동 과 유산소운동 ◦ 운동과 열량대사
8주	중간시험	
9주	생각을 실천으로! 나만의 행동개시!	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 체중조절을 위한 단계별 실천전략 ◦ 체중관리를 위한 실천방안
10주	나이가 들면 왜 살이 찔까?	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 생애주기별 비만 발생 위험 ◦ 생애주기에 적합한 체중 관리
11주	비만과의 전쟁	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 극단적인 비만의 문제점 및 해결노력 (half-ton world) ◦ 저체중의 문제점
12주	극단적인 조치 잘못된 생각, 잘못된 행동	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 비만의 약물치료 및 수술치료 ◦ 신경성 식욕부진증, 신경성 폭식증
13주	다이어트와 부작용	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 다이어트와 골다공증 ◦ 다이어트와 빈혈 ◦ 다이어트와 변비
14주	체중유지 전략 체형관리	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 요요현상의 원인 및 최소화 전략 ◦ 근육만들기의 중요성 및 효과적인 운동
15주	체중조절용 건강기능 식품의 허와 실	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 건강기능식품의 기능 ◦ 체중조절용 식품소재 및 효능, 실태
16주	기말시험	

3. 평가전략

구분	배점
평가방법	중간시험(%)
	35
	기말시험(%)
	35
	출석(%)
과제(%)	
15 (나만의 실천전략)	
퀴즈(%)	

	토론(%)	
	팀프로젝트(%)	
	기타(%)	(해당사항기입)
합계 (100 %)		
◎ 작성요령		
<ul style="list-style-type: none"> ○ 평가방법 : 중간 · 기말고사의 경우 전공과목은 교수자 시행, 교양과목은 교양교육원에서 시행 하며 평가방법 및 배점은 주관 교수의 재량에 의해 정함. (과제, 퀴즈, 토론 등) 		