

# 웰니스와 삶의 질

교과목명	국문명 : 웰니스와 삶의 질 영문명 : WELLNESS and Quality of Life	이수학점	2학점
담당교수	김상국 (세종대학교 체육학과)	개설학기	2015-1학기
권장학과	전학과	권장학년	전학년

개요	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 웰니스(Wellness)를 이해하기 위하여 우리는 건강의 개념에 관한 새로운 인식을 할 필요가 있다. Wellness는 건강을 만들어 가는 총체적 과정을 의미한다. Wellness는 단순히 신체적으로 건강한 상태(well-being)만을 의미하는 것이 아니라 사회적, 정서적, 정신적, 지적, 신체적으로 최상의 상태를 만들어가는 능동적인 과정을 의미한다. 이러한 요소들이 균형을 이룰 때 건강한 자아상을 만들어 준다. 개개인의 건강한 자신감은 나아가 건강한 사회를 발전시켜 주는 원동력이 된다. 따라서 Wellness의 개념과 적용은 우리 삶에 있어서 매우 유용한 가치를 지니고 있다.</li> </ul>
----	---

학습목표	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 웰니스란 건강에 대한 예방과 증진(promotion)의 새로운 개념을 의미한다. 이 과목의 학습목표는 선진국에서 새롭게 제시되는 건강에 대한 신개념에 대해 이해하여 개개인의 바람직한 Wellness개념과 삶의 질을 높이는데 교육적 가치를 지닌다. 특히 오늘날의 현대인들은 과학문명의 진보와 생활 및 노동의 자동화로 사람들의 신체 활동량이 줄어들어 각종 생활습관병(lifestyle related disease)을 야기 시키고 있다. 따라서 이 과목의 학습목표는 운동부족, 생활습관질환, 흡연과 음주, 영양과잉 섭취 등을 개선하여 건강한 대학청년 문화를 발전시키고 아울러 대학생들의 삶의 질을 높이고자 한다.</li> </ul>
------	---

강의교재	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Wellness와 건강한 삶 김상국 (2006). Wellness와 건강한 삶. 서울: 두양사</li> <li>○ Wellness와 삶의 질 김상국(2012). Wellnes와 삶의 질. 출판예정 임.</li> </ul>
------	--

보조교재	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 웰니스 개념과 적용: 삶의 질과 건강증진 지침서 김상국역(1996). 웰니스 개념과 적용: 삶의 질과 건강증진 지침서. 21세기교육사</li> </ul>
------	--

구분	배점	
평가방법	중간시험(%)	30%
	기말시험(%)	30%
	출석(%)	10%
	과제(%)	20%
	퀴즈(%)	10%
	토론(%)	-
	팀프로젝트(%)	-
	기타(%)	-
합계	100%	

※ 평가방법 및 배점은 담당교수재량에 의해 변경될 수 있습니다.

주별 강의내용		
주	학습단원	학습내용
1주	Wellness와 삶의 질이란?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wellness의 개념 이해하기</li> <li>삶의 질과 건강의 중요성을 이해하기</li> </ul>
2주	Wellness의 이론적 구조	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wellness 이론적 구조 이해하기</li> <li>Wellness의 연속성과 다차원적 Wellness 이해하기</li> </ul>
3주	생활습관의 변화와 운동	<ul style="list-style-type: none"> <li>생활습관병(lifestyle related disease)과 운동부족</li> <li>바람직한 생활습관병 예방법 이해하기</li> <li>운동과 생활습관병의 관계를 이해하기</li> </ul>
4주	심혈관질환과 Wellness	<ul style="list-style-type: none"> <li>심혈관계의 구조 이해하기</li> <li>심혈관질환 예방과 Wellness 이해하기</li> </ul>
5주	저항성운동과 Wellness	<ul style="list-style-type: none"> <li>저항성운동의 원리를 이해하기</li> <li>저항성 운동과 Wellness</li> </ul>
6주	유연성운동과 Wellness	<ul style="list-style-type: none"> <li>유연성운동의 생리학적 기초</li> <li>유연성과 Wellness 이해</li> </ul>
7주	신체조성과 Wellness	<ul style="list-style-type: none"> <li>체중관리와 Wellness 이해하기</li> <li>신체조성(body composition)이해하기</li> </ul>
8주	중간시험	
9주	영양관리 및 식이장애와 Wellness	<ul style="list-style-type: none"> <li>식이장애의 원인과 종류</li> <li>식이장애와 Wellness</li> </ul>
10주	생애주기별 건강관리 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>아동기, 청소년기, 청년기, 장년기, 노년기 이해</li> <li>생애주기별 Wellness 이해하기</li> </ul>
11주	스트레스와 건강	<ul style="list-style-type: none"> <li>스트레스와 질병</li> <li>스트레스 관리와 Wellness</li> </ul>
12주	약물남용과 건강관리	<ul style="list-style-type: none"> <li>약물남용 사례 이해하기</li> <li>약물남용예방과 Wellness</li> </ul>
13주	요통과 생활습관	<ul style="list-style-type: none"> <li>요통발생과 생활습관</li> <li>요통예방을 위한 생활습관과 운동</li> </ul>
14주	생활습관과 Wellness	<ul style="list-style-type: none"> <li>운동부족과 질병과의 관계</li> <li>생활습관과 Wellness</li> </ul>
15주	바람직한 건강증진 계획과 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>생활습관 개선하기와 바람직한 건강계획 세우기</li> <li>건강한 삶과 삶의 질 계획하기</li> </ul>
16주	기말시험	