

교과목명	현대인의 식생활과 건강	학수번호	11391014	이수	교선	학점	2
강의시간	목3, 목4	강의실	바이오나노연구-200				
선수과목			공학인증 이수구분				
교수소속	바이오나노대학 식품영양학과	교수성명	이혜정	연락처			
e-mail		연구실	가천관 302호	지도상담시간	매 수업 시간 후 30분		
홈페이지/카페			조교	심지애			

강의 개요
<p>대학생들이 알아야 하는 각종의 건강 관련 매체, 사이트, 자료등을 활용하여 건강 관리와 질병 예방을 중심으로 영양 관리, 체력관리, 정신 건강, 면역등에 대한 지식 함양</p>

강의 목표
<p>대학생들의 개인 건강 관리를 위한 교양과목으로써, 영양성분의 기능 및 섭취량등은 물론이지만 효율적인 건강 관리란 정신 건강, 운동, 면역, 미생물적인 지식등이 필수적이며, 그외에도 사회생활속에서 접하는 담배와 알콜등의 섭취와 그 문제점 및 유행성 감염 질환 등에 대해서 폭넓은 지식을 쌓아 건강 생활을 영위하고, 보충제, 기능 향상제, 항산화제등의 기능성 식품, 식품 성분표등의 최신의 정보를 해석, 이해하여 건강 생활을 준비하도록 한다</p>

강의 진행방법
<p>교과서 및 그외의 관련 서적으로 만든 PPT, mass media 자료 활용</p>

평가요소	성적 평가방법	비율
출석	3 회 지각은 1 회 결석, 전학기 1/4 이상 결석은 'F' 학점 부여	20
중간고사	8 주차 시행	30
기말고사	16 주차 시행	30
레포트	2 회 제출	20
그룹 프로젝트		0
기타		0
합 계		100

교과목명	현대인의 식생활과 건강		학수번호	11391014	이수	교선	학점	2
강의시간	목3, 목4	강의실	바이오나노연구-200					
과제명 및 과제작성 방법안내					제출일	제출물 유형 및 제출방법		
술과 담배가 간을 비롯한 폐와 그외의 장기와 건강에 미치는 영향에 대한 조사					15주차	on line A4 5 페이지		
면역과 알레르기의 원인에 대한 조사 및 운동의 종류와 운동이 건강에 미치는 영향에 대한 조사					15주차	상동		

* 과제지연시 패널티 기준 :

구분	교재명	저자	출판사	출판년도
주교재	건강학	주영기, 김경 추 조지형	라이프 사이언스	2004
부교재	재미있는 영양 이야기	김현숙외 6인	(주) 교문사	2009
참고자료	현대인의 생활 영양	현대인, 김경 경	(주) 교문사	2012

강의 규정 (학습자 유의사항)

e-class에 올려 놓는 자료와 코멘트에 따라 출력하여 수업 준비하도록 할 것

장애학생 지원내용

본 과목을 수강하는 장애 학생은 수업에 필요한 별도의 지원이 필요한 경우, 담당 교강사 및 학과 사무실로 필요한 사항을 요청하시기 바랍니다.

교과목명	현대인의 식생활과 건강		학수번호	11391014	이수	교선	학점	2
강의시간	목3, 목4	강의실	바이오나노연구-200					
주차	기간	수업내용 및 학습활동						
1	03/02 ~ 03/08	수업 주제 : 건강학의 수업 내용의 개요 및 수업 방식의 소개 0. 수업 내용 : - 건강 수업의 수업내용과 일정 소개 - 과제물과 제출방법 안내 0. 수업 방법 : 강의(교수) - 수업 목표 개요						
2	03/09 ~ 03/15	0. 수업 내용 : - 목적적, 정신적 건강의 정의 - 스트레스 이론 및 원리 - stressor의 이론 및 원리 - stress의 exhaustion 이론 및 원리 - 정신 건강 구현 방법 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 :						
3	03/16 ~ 03/22	0. 수업 내용 : - 체력 구성 요소인 근력, 질, 발역의 특성 - 체력 구성 요소들의 구성을 위한 영양관리 이론 및 원리 - 체력 구성 요소인 근력과 운동의 이론 및 원리 (체력 향상제나 보충제 사용의 문제점) 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학 이 스프루 영안학						
4	03/23 ~ 03/29	0. 수업 주제 : 영양과 건강- 영양소 종류와 원천, 식품군, 권장 식품 피라미드 0. 수업 내용 : - 건강을 위한 영양섭취의 필요성과 기준 - 각 영양소의 기능과 종류 - 건강을 위한 식육군과 섭취 권장 피라미드 활용법 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학 및 영양학						
5	03/30 ~ 04/05	0. 수업 내용 : - 식물성 유도체의 특성 - 식물성 유도체인 phytochemical의 이론 및 원리 - 기능성 식품의 정의와 선택시 유의점 - 식물 첨가제의 종류와 특성 및 선택시의 유의점 - 식품첨가제의 특성, 이용자의 유의 사항들 - 식이보충제 및 식품 선택의 소비자의 판단 기준 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 :						
6	04/06 ~ 04/12	0. 수업 내용 : - 건강을 위한 식사 지침의 실천을 위한 섭취량 계산법 - 식사주의지의 이론 - 올바른 선택을 위한 용량수준 각종 식품의 영양소 밀도, 대체 감미료의 종류 및 특성 - 당능도의 생활습관별 대사성 질환의 특성 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 의학적 및 영양학						
7	04/13 ~ 04/19	0. 수업 주제 : 건강 저중 유지 위한 정의, 비만의 원인, 영양 균형, 체중 관리 기법 및 diet의 문제 0. 수업 내용 : - 건강 저중 유지 이론 및 원리 - 건강 저중 유지를 위한 영양 균형을 위한 식사 섭취 - 체중 관리 기법 및 diet의 특성 및 주의 사항 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학 및 영양학						
8	04/20 ~ 04/26	중간고사						
9	04/27 ~ 05/03	0. 수업 내용 : - 음주의 정의 및 술 제조에서의 알콜농도 - 알콜 농도와 건강 문제 - 문제 음주와 알콜 중독의 MEOS와 건강 문제 - 알콜이 간 이외의 장기에 미치는 영향과 영양 관리 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 의학적 및 영양학						
10	05/04 ~ 05/10	0. 수업 내용 : - 흡연과 폐 관련 관련 질환이론 및 원리 - 흡연과 영양 관리 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학 및 영양학 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 :						
11	05/11 ~ 05/17	0. 수업 주제 : 알콜성 질환 예방과 관리의 면역 및 영양 관리 0. 수업 내용 : - 면역 이론 및 원리 - 면역과 영양 관리 이론 - 알콜성 질환과 면역 이론 및 원리 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학						
12	05/18 ~ 05/24	0. 수업 주제 : 대사 증후군 및 심장질환 질환 예방을 위한 영양 관리 0. 수업 내용 : - 대사증후군의 이론 및 원리 - 심장 질환 이론 - 심장 질환과 영양 관리 이론 및 원리 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학						
13	05/25 ~ 05/31	0. 수업 주제 : 약물 남용 및 건강 관리 0. 수업 내용 : - 약물의 종류와 특성 - 약물의 오남용과 건강 문제 0. 수업 방법 : 교수(강의) 0. 참고문헌 : - 건강학						
14	06/01 ~ 06/07	0. 수업 주제 : 알코올 AIDS 등의 질환 예방을 위한 영양관리 0. 수업 내용 : - 알코올 발생 기전의 이론 - AIDS의 발생 기전과 이론 - 알코올 예방을 위한 영양 관리 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 건강학						
15	06/08 ~ 06/14	0. 수업 주제 : 건강한 생식과 임신과 영양 관리 0. 수업 내용 : - 건강한 생식을 위한 이론 - 건강한 임신을 위한 남성과 여성의 건강 유지 이론 - 건강한 임신과 영양 관리 0. 수업 방법 : 강의(교수) 0. 참고문헌 : - 생애주기영양학						
16	06/15 ~ 06/21	기말 고사						