

교과목명		학점	권장 학과	권장 학년	이수 구분
국문	건강과 피트니스를 위한 스포츠영양	2학점 () 3학점 (○)	전교	전교생	교양선택
영문	Sports Nutrition for Health and Fitness				
작성 교수	소속	직위		성명	
	체육학과	교수		우진희	
•교과목 개요					
국문	<p>최근 건강과 피트니스에 관한 열정이 더해가고 있으며, 전 세계적으로 많은 사람들이 건강과 피트니스 향상을 위해 다양한 신체활동에 참가하고 있다. 또한, 활동적인 사람들은 건강에 긍정적인 영향을 미치는 영양섭취에도 관심을 갖고 있다. 영양은 만성질환을 예방하기 위해서 일뿐만 아니라, 최근 운동과 스포츠 경기력을 향상시키는 수단으로 식품과 식품구성의 효과에 초점을 맞추고 있다. 본 강좌는 운동수행능력 향상을 위한 영양 가이드가 될 것이다. 또한 최적의 건강 또는 피트니스를 위해 식이조절을 원하는 사람에게 유용한 영양학적 정보를 제공할 것이다.</p>				
영문	<p>In these days, our love affair with fitness and sports continues to grow. Worldwide, more of us are joining fitness facilities or initiating fitness program to improve health and fitness. Adults who become physically active also may become more interested in other aspects of their lifestyles, particularly nutrition, that may affect their health in a positive way. Nutrition is focused on the effects of foods and their specific constituents as a means to help prevent major chronic disease not only sports performance enhancement. The major purpose of this class is to provide nutritional guidance to enhance performance. Also, evaluate published papers and present prudent recommendations for individuals who want to modify their diet for optimal health or fitness.</p>				
학습목표	<p>본 강좌의 주된 목표는 규칙적인 운동과 적절한 영양 보충을 통하여 개인과 주변 사람들의 건강과 피트니스를 향상시키는 것이며, 이와 관련된 정확한 기본 지식을 이해시키는데 있다.</p>				
강의교재	<p>▶ Melvin H. Williams. Nutrition for Health, Fitness, and Sport. 9th Ed. McGraw Hill. 2010. NY.</p>				
보조교재	<p>▶ 이명천 등. 스포츠영양학 2판. 라이프사이언스. 2012. 서울.</p>				

차시별 세부목차		학습내용	비고
1	수업소개	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 수업개요 ▶ 교수소개 ▶ 성적평가방법 	
2	건강의 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스포츠영양의 이해 ▶ 건강의 개념 ▶ 건강의 중요성 	
3	건강에 부정적인 요인	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 유명인의 자기관리 ▶ 건강에 부정적인 요인 ▶ 신체활동 부족에 따른 영향 	
4	건강 결정 요인	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 건강 결정 요인 ▶ 장수와 관련된 거짓된 믿음 ▶ 장수지역의 건강장수의 비결 	
5	건강장수의 비결(1)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 이탈리아 누오로 지방의 건강장수의 비결 ▶ 일본 오키나와 지방의 건강장수의 비결 	
6	건강장수의 비결(2)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 일본 오키나와 지방의 건강장수의 비결 ▶ 중국 신장 위그루 지방의 건강장수의 비결 ▶ 우리 사회의 자화상 	
7	피트니스의 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 대학생 시기 건강한 생활습관의 중요성 ▶ 피트니스의 정의 ▶ 건강한 피트니스의 5대 요소 	
8	심폐지구력과 근력 근지구력	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 심장기능의 역량 ▶ 심폐지구력과 건강과의 상관관계 ▶ 근력과 근지구력의 개념 	
9	근력과 근지구력의 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 근력의 특성 ▶ 노화와 근력의 중요성 ▶ 운동과 뼈 건강 	
10	유연성의 이해	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 유연성 테스트 방법 ▶ 유연성과 스포츠 활동 ▶ 유연성 향상을 위한 스트레칭 운동 	
11	신체구성의 이해(1)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 신체구성의 의미 ▶ 과체중의 적정성 ▶ 비만의 판정 	
12	신체구성의 이해(2)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 저체중의 위험성에 관한 문제 ▶ 이상적인 목표 체중 구하는 방법 ▶ 일일 에너지 소비 비율 	
13	영양이란?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 영양의 개념 ▶ 대사작용의 개념 ▶ 심리, 사회, 경제적 요인과 영양과의 관계 	
14	영양소란?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 6대 영양소 ▶ 에너지를 만드는 영양소와 필수영양소 ▶ 영양소의 세가지 주요기능 	
15	스포츠영양이란?	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스포츠 관련 체력 ▶ 엘리트 스포츠와 스포츠과학의 중요성 	

		▶에르고제닉 에이드	
16	스포츠영양의 적용(1)	▶운동선수의 식사전략 ▶크리스티아누 호날두의 식사 비결 ▶우사인 볼트의 식사 비결	
17	스포츠영양의 적용(2)	▶노박 조코비치의 경기력 저하와 식사 전략 ▶노박 조코비치 식단의 특징 ▶신체 각 부분의 건강과 관련있는 식사메뉴	
18	트레이닝과 영양섭취	▶스포츠 종목에 따른 트레이닝 방법과 영양방법 ▶트레이닝 기간 동안 영양섭취 필요성 ▶운동강도에 따른 식단 구성	
19	프로의 스포츠영양	▶아르센 벵거 EPL 아스털 감독의 영양지침 ▶우리나라 축구 대표팀 일화 ▶운동선수들에 최적화된 식단	
20	시합 전 영양	▶시합 전 식사 전략 ▶시합 전 식사 계획의 고려사항 ▶글리코겐 로딩의 효과와 방법	
21	회복을 위한 영양	▶부적절한 회복은 만성피로의 원인 ▶회복을 위한 영양보충 방법 ▶회복을 위한 간편한 간식	
22	탄수화물의 기본개념	▶운동 시 탄수화물의 중요성 ▶탄수화물의 구조, 종류, 원천 ▶탄수화물의 기능과 역할	
23	경기력 향상을 위한 탄수화물(1)	▶당지수 식품 ▶혈당조절 기전 ▶고탄수화물과 저탄수화물 식이 비교	
24	경기력 향상을 위한 탄수화물(2)	▶체내 저장된 탄수화물의 기여 ▶반응성 저혈당증과 운동 ▶경기력 향상을 위한 탄수화물 섭취 전략	
25	지방의 기본개념	▶지질의 종류와 구조 ▶포화지방산과 불포화지방산 ▶트랜스지방의 탄생	
26	좋은 지방과 나쁜 지방	▶다중불포화지방산의 역할 ▶나쁜 콜레스테롤과 좋은 콜레스테롤 ▶지방의 기능	
27	경기력 향상을 위한 지방	▶운동강도와 시간에 따른 에너지 기여 ▶시합 전 지방섭취의 효과 ▶중쇄지방산 MCT	
28	단백질의 기본개념	▶탄소가 중심이 되는 유기화합물 ▶기능에 따른 단백질의 분류 ▶아미노산과 단백질의 구조	
29	경기력 향상을 위한 단백질(1)	▶동물성 단백질과 식물성 단백질 ▶단백질 섭취 권장량 ▶운동과 단백질의 사용	
30	경기력 향상을 위한 단백질(2)	▶필수아미노산 트립토판, 메티오닌, 리신의 기능과 효과 ▶유청 단백질과 카제인 단백질 섭취의 효과	
31	비타민 발견의 역사	▶비타민 발견의 역사	

		<ul style="list-style-type: none"> ▶ 괴혈병 역사 이야기 ▶ 각기병 역사 이야기 	
32	비타민 발견과 개념	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 비타민의 최초 명명 ▶ 비타민 A의 개념과 역할 ▶ 비타민 B군의 개념과 역할 	
33	비타민 B complex	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 비타민 B군의 개념과 역할 ▶ 티아민, 벤포티아민, 푸르셀티아민 	
34	비타민 C 이야기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 비타민 C 풍부한 식품 ▶ 항산화시스템 ▶ 비타민 C와 콜라겐 형성 	
35	비타민 D 이야기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 비타민 C 섭취 권장량과 감기 ▶ 버퍼드 비타민 C ▶ 비타민 D 개념 	
36	비타민 E, K 이야기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 비타민 E의 개념 ▶ 비타민 E의 다양한 기능 ▶ 비타민 K의 개념 	
37	탄수화물 관련 보충제	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 탄수화물 로딩의 효과 ▶ 탄수화물 로딩의 고전적인 방법과 최근의 방법 ▶ 운동 소요 시간별 탄수화물 섭취의 효과 	
38	지방 관련 보충제와 스포츠음료	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 오메가-3 지방산 섭취와 운동수행 ▶ 카르니틴 섭취와 운동수행 ▶ 카페인 섭취와 운동의 효과 ▶ 스포츠음료 이야기 	
39	BCAA, 글루타민, 유청단백질	<ul style="list-style-type: none"> ▶ BCAA 섭취와 운동의 효과 ▶ 글루타민 섭취의 효능 ▶ 유청 단백질과 카르노신의 효능 	