

교과목명	건강심리학	이수구분	전선
교과코드	323	분반	01
학과	상담심리학과	학년	3
교수	서경현	학점/강의	3/3
강의시간	수(1~3)	E-mail	
제한인원		면담가능시간	
교과목개요 및 학습목표	건강심리학이란 건강의 증진과 유지, 질병의 예방과 치료, 건강 및 질병과 관련된 기능 장애에 대한 병인학적이고 진단적 요인들의 규명, 건강 진료체계와 건강정책의 분석을 통한 개선 등을 위하여 과학적으로 공헌을 하는 심리학의 전문분야이다.		
교재 및 참고문헌	건강심리학 9판 (Brannon 등 저, 한덕웅, 등 역) Health Psychology 9th 학지사, Cengage Learn Brannon & Fei 2019, 건강심리학 성원사 이현수 1994		
학습 평가방법	중간시험(30%),기말시험(30%),출석(10%),과제(10%),기타(20%)		
핵심역량	소통(10% : ), 자기주도(60% : ), 글로컬(10% : ), 나눔실천(20% : )		
기타안내 및 유의사항			

주차	강의범위 및 내용
제 1주	<p>학습목표:건강심리학의 시초에 관해 공부하고, 건강심리학에서 다루는 것이 무엇인지 이해한다.</p> <p>주요학습내용:건강심리학의 기본</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p> <p>수업자료:ZOOM을 통한 오리엔테이션이 있음</p>
제 2주	<p>학습목표:심리학 연구방법과 역학 연구방법을 익혀 건강심리학 연구를 이해하고 연구를 보조할 수 있는 능력을 배양한다.</p> <p>주요학습내용:건강관련 연구의 수행</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 3주	<p>학습목표:건강행동과 건강을 해치는 행동을 하게 되는 과정을 이론을 중심으로 배우고, 처방준수 행동에 대한 이해를 하여 처방준수 행동을 증가시킬 수 있는 기법을 익힌다.</p> <p>주요학습내용:건강 보호 행위/처방 준수 행동</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 4주	<p>학습목표:스트레스에 대한 정의와 이론을 중심으로 배우고, 스트레스를 측정할 수 있는 방법을 익힌다.</p> <p>주요학습내용:스트레스의 실제와 측정</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 5주	<p>학습목표:스트레스와 질병 간의 관계를 이해한다.</p> <p>주요학습내용:스트레스와 질병의 관계</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 6주	<p>학습목표:통증을 심리학적으로 이해한다.</p> <p>주요학습내용:통증의 심리학적 이해</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 7주	<p>학습목표:스트레스와 통증을 관리할 수 있는 기술을 익힌다.</p> <p>주요학습내용:스트레스 및 통증의 관리</p> <p>수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>

제 8주	<p>학습목표:심장의 기능과 심혈관질환에 관해 배운다.          주요학습내용:중간고사 / 심혈관질환과 관련된 행동요인          수업방법:시험</p>
제 9주	<p>학습목표:심혈관질환에 영향을 줄 수 있는 성격과 행동요인을 배우고 그것을 중재할 수 있는 기술을 익힌다.          주요학습내용:심혈관질환과 관련된 행동요인          수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 10주	<p>학습목표:암에 영향을 줄 수 있는 심리적 요인과 암에서 회복을 방해하는 심리적 요인에 관해 이해하고 암을 건강심리학적으로 중재할 수 있는 방법을 배운다.          주요학습내용:암의 행동요인          수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 11주	<p>학습목표:심혈관질환이나 암을 제외한 심리에 가장 영향을 받을 수 있는 질환들에 관해 공부하고, 그런 질환이나 만성병을 심리학적으로 중재할 수 있는 기술을 배양한다.          주요학습내용:만성병 및 상해의 이해와 방지          수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 12주	<p>학습목표:흡연과 음주가 건강에 미치는 영향을 이해하고, 그것을 심리학적으로 중재할 수 있는 기술을 익힌다.          주요학습내용:흡연과 음주의 이해, 예방 및 개입          수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 13주	<p>학습목표:식사와 건강을 관계를 이해하고, 식이조절로 건강을 지키고 체중을 조절할 수 있는 심리학적 방법을 배운다.          주요학습내용:식이행동과 체중조절          수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p> <p>수업자료:보고서 제출</p>
제 14주	<p>학습목표:운동과 건강 간의 관계를 배우고, 운동의 동기와 유지를 도모할 수 있는 심리학적 기술을 익힌다.          주요학습내용:운동과 건강심리학          수업방법:온라인강의(비대면수업 e-Class)</p>
제 15주	<p>주요학습내용:종합 정리 및 최종 평가(기말고사)          수업방법:시험</p>
제 16주	<p>주요학습내용:방학</p>