

# 강 의 계 획 서(Syllabus)

## [1] 기본 정보(Basic Information)

### ■ 강의 정보(Course Information)

교과목명 (Course Title)	건강심리학	강의유형 (Course Type)	이론
------------------------	-------	-----------------------	----

## [2] 학습 목표/성과(Learning Objectives/Outcomes)

### ■ 과목 설명(Course Description)

현대인들은 스트레스를 받으면서 살고 있다. 스트레스가 우리의 건강을 위협한다고 생각되지만 생명체를 생기있게 해주는 것은 바로 이 스트레스이다. 즉 적당한 긴장을 느끼며 자신의 몸과 정신을 통제하면서 살아갈 때 건강하게 살아갈 수 있다. 세계보건기구(WHO)에서는 건강을 단순히 병이 없는 상태가 아니라 몸, 마음 혹은 영성의 건전한 상태로 정의한다. 즉, 건강을 위해 운동과 영양섭취, 적당한 수면을 취하는 것 이상으로 정신적인 통제감을 갖는 것, 자신의 삶에 전념하는 특징을 가지는 사람이 더 건강하다는 것이다.

건강심리학은 심리학의 제반원리와 발견된 사실에 기반하여 신체, 정신, 영적 측면에서 완전한 건강을 이루기 위한 방안을 연구하는 학문이다. 따라서 본 강의에서는 스트레스에 대한 심리학적 이해를 시작으로 건강 및 긍정심리학의 이해로까지 스펙트럼을 확장하며, 스트레스와 관련되는 생리학적 기제 및 질병, 심리적 요인사회문화적 요인과의 연관성을 탐색할 것이다. 마지막으로 스트레스를 조절하고 심신의 건강을 찾기 위한 다양한 대처방안에 대해서 탐색 및 이해하고 실제의 삶에 적용할 기회를 마련할 것이다.

### ■ 학습 목표(Learning Objectives)

건강심리학에 대한 기초적인 이해를 도모한다.  
건강심리학의 응용분야에 대해 학습한다.  
과학으로서의 건강심리학을 이해한다.

### ■ 학습 성과(Learning Outcomes)

건강심리학에 대한 전반적인 이해를 높인다.

## [3] 강의 진행 정보(Course Methods)

### ■ 강의 진행 방식(Teaching and Learning Methods)

강의 진행 방식	추가 설명
강의	담당 교강사가 강의를 전체적으로 진행한다.

### ■ 수업 자료(Textbooks, Reading, and other Materials)

수업 자료	제목	저자	출판일/게재일	출판사/학회지
교재	스트레스, 건강, 웰빙: 21세기의 변영	손장락, 최명심 역	2015	박학사

[4] 수업 일정(Course Schedule)

차시	강사명	수업주제 및 내용	제출 과제	추가 설명
1	박준성	스트레스와 건강		
2	박준성	긍정심리학		
3	박준성	스트레스와 신경계		
4	박준성	스트레스와 질병 및 면역계		
5	박준성	스트레스가 건강상태에 미치는 영향		
6	박준성	성격과 스트레스		
7	박준성	불안, 분노 및 우울		
8	박준성	인지적 및 행동적 접근		
9	박준성	자기 조절 이완 전략		
10	박준성	명상, 요가, 및 바이오피드백		

[5] 수강생 학습 안내 사항

--