

2021학년도 1학기 수업계획서

• 기본정보

과목명	비만학개론		
학점(시간)	3(3)		
이수구분	일반선택		
수강번호	0299	반번호	01
강의시간			
강의실			
담당교수	김춘영	소속	식품영양학과
면담시간			

• 과목 관련 정보

동일과목	
선수과목	

• 세부내용

※선행과제 :

1. 강의소개 :

비만 관리에 대한 정보들이 넘쳐나고 있는 요즘 시대에 비만에 대한 원리를 이해하고 정확한 정보를 선택하는 것이 필요하다. 이 수업에서는 비만이 왜 이렇게 증가하고 있는지 근본 원인을 살펴보고 대중이 관심 있어 하는 비만 관리 방법들의 영양학적, 생리학적 원리를 알아볼 것이다. 비만과 관련된 영양학적, 생리학적 지식을 더 잘 이해함으로써 체중 증가를 예방하고 관리하기 위한 방법을 배우게 된다. 이 수업을 통해 생활 습관과 주변 환경을 활용할 수 있는 장기적이고 지속 가능한 체중 관리 계획을 세우기 위한 실용적인 도구와 전략을 배울 수 있을 것이다.

2. 수업목표 :

이 수업을 1학기동안 이수하였을 경우 학생들은

- 비만의 정의, 위험성, 판정법을 이해할 수 있다.
- 에너지 균형을 설명할 수 있다.
- 영양소의 종류와 기능, 체내 소화와 흡수 과정에 대해 알 수 있다.
- 식욕조절 호르몬의 종류와 역할을 알고 포만감을 높일 수 있는 방법을 알 수 있다.
- 수면부족과 스트레스와 비만과의 관련성을 설명할 수 있다.
- 비만치료를 위한 식이요법, 운동요법, 행동(수정)요법을 알고 계획할 수 있다.
- 요요현상과 체중조절점 이론에 대해 설명할 수 있다.
- 잘못된 식생활의 위험성과 균형 잡힌 올바른 식생활을 알고 실천할 수 있다.
- 유행다이어트의 허와 실을 알고 지속가능한 생활습관 변화를 통한 체중 감량과 유지의 중요성을 이해할 수 있다.
- 단식과 에너지 대사를 이해할 수 있다.
- 식이장애를 알 수 있다.

• 세부내용

- 장내 미생물과 비만과의 관련성을 알 수 있다.

3. 수업진행방법 :

온라인 동영상 교육
퀴즈 시험 실시 및 과제 제출

※ 장애학생을 위한 학습지원 : 학습도우미(이동보조, 강의·보고서 대필, 학습보조), 보조기기, 휠체어 접근이 가능한 강의실, 좌석 우선배정, 점자, 확대자료 등이 필요한 수강자는 사전 문의 바랍니다.
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

스마트교육:

4. 중요 교재 및 문헌

5. 수업의 효율성 제고를 위한 기타사항(선수과제 제시 권장) :

> 교양교과목 중 식품과 건강, 식탁의 혁명을 통해 영양과 식품에 대한 이해를 높일 수 있습니다.

※ 장애학생의 요구가 있을 경우 장애유형에 따라 편의를 제공한다.
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

이 강좌의 코로나19 대응 단계별 수업방법은 다음과 같습니다.

대응 1단계: 인터넷강의

대응 2단계: 인터넷강의

※ 코로나19 대응 수업방법에 대한 사항은 학사안내 게시판의 관련 공지를 참고하여 주시기 바랍니다.

6. 학습평가 :

출석 10%

중간고사 30%

기말고사 30%

퀴즈 20%

과제 10%

※ 장애학생을 위한 평가지원 : 학습도우미(이동보조, 시험 대필), 점자, 음성 시험지, 확대 문제지, 시험시간 연장, 대필 도우미, 별도시험장소, 보조기기가 필요한 수강자는 사전 문의 바랍니다.
(장애학생지원센터 : 053-810-1164)

평가비율

중간시험 : 30%, 기말시험 : 30%, 출결 : 10%, 예·복습 : 0%, 기타 : 30%

※ 스마트교육: 학생의 수업 활동 참여에 대한 평가 권장
 예: 수업참여도(발표, 토론, 학생 간 상호 평가), 포트폴리오 등

• 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
1	= 저 체중 감량이 필요한가요? = [I. 비만의 원인: 비만의 이해] 비만의 정의, 위험성, 지방조직의 역할, 비만 판정법		
2	= 비만 관리를 위해서는 안 먹고 운동해야 하나요? = [I. 비만의 원인: 에너지 균형] 에너지 균형의 정의, 에너지 소비, 에너지 섭취(식품의 칼로리)		
3	= 비만 관리를 위해서는 골고루 먹지 않아야 할까요? = [II. 비만과 영양: 영양소와 비만] 영양소의 종류와 기능, 식품의 소화와 흡수, 영양소섭취기준, 다이어트식의 허와 실		
4	= 비만 관리를 위해서는 지방 섭취를 줄여야 하나요? = [II. 비만과 영양: 지방] 지방의 종류, 역할 및 비만과의 관련성, 건강한 지방섭취		퀴즈
5	= 저탄수화물식이 비만 관리에 필수적인가요? = [II. 비만과 영양: 탄수화물] 탄수화물의 종류, 역할 및 비만과의 관련성, 건강한 탄수화물 섭취		
6	= 식사량을 조절하는 것이 왜 이렇게 어렵나요? = [I. 비만의 원인: 식사와 비만] 식욕조절, 식사관련 호르몬(인슐린, 글루카곤, 그렐린, 렙틴), 포만감을 위한 식사, 건강한 수분 섭취		
7	= 잠을 못자거나 스트레스를 받으면 비만이 될 수 있나요? = [III. 비만과 생활습관] 수면부족, 스트레스		
8	중간고사		
9	= 비만을 치료하기 위한 방법은 무엇이 있나요? =		

• 주별계획

주	학습목표 및 목차	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
	[IV. 비만 관리: 비만치료방법] 식이요법, 행동수정요법, 운동요법, 약물치료, 수술적 치료, 다이어트 App 활용		
10	= 굶으면 살이 빠지겠죠? = [IV. 비만 관리: 단식과 비만] 단식과 에너지 대사, 간헐적 단식의 허와 실, 식이장애		
11	= 체중감량에 성공한 적이 있었는데요. 다시 살이 찼어요. 왜 그런가요? = [IV. 비만 관리: 체중감량과 유지] 요요현상, weight set-point(체중 조절점), 체중 유지를 위한 식생활		과제
12	= 비만관리를 위해서 피해야 할 음식이 있나요? = [IV. 비만 관리: 잘못된 식생활] 초가공식품, 나트륨, 고열량, 과당, 다이어트 음료, 현명한 식품 선택		
13	= 유행다이어트 따라 해도 될까요? = [IV. 비만 관리: 대중적 체중조절 식이요법] 유행다이어트의 문제점, 앳킨스 다이어트, 저탄고지 다이어트, 원푸드 다이어트		퀴즈
14	= 장내미생물이 비만과 관련이 있나요? = [IV. 비만 관리: 장내미생물과 비만] 장내미생물의 정의, 장내미생물과 비만과의 관련성, 비만치료를 위한 장내미생물 변화 방법		
15	기말고사		