

강 의 계 획 서

강좌명	마음면역코칭		강사명	최미숙, 김주현, 윤현, 오은정
강 의 소 개				
교육내용 요약 및 목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 본 교과목은 모듈식으로 구성된 팀 티칭수업형태의 교과목이다. 2. 마음, 몸, 면역, 스트레스 등의 4가지 키워드를 중심으로 교육적, 물리치료학적, 임상병리학적, 간호학적 관점으로 다면화된 교수내용으로 구성되어 진행되는 수업이다. 3. 건강한 대학생활을 위하여 대학별 핵심역량 증진을 위한(인문역량, 글로벌역량, 창의융합역량, 공동체역량) 이론 및 실천 그리고 체험 중심의 교수학습법으로 진행되는 교과목이다. 4. 21세기 인공지능시대에 요구되는 신기술인재육성에 필요한 기초교양 및 소양교육의 교육목표 달성을 보다 효과적으로 달성하기 위한 교과목이다. 			
강 의 내 용				
구분	주차 제목	강의 내용		비고
1주차	교과목OT 및 마음면역코칭 토크	<ol style="list-style-type: none"> 1. 교과목오리엔테이션 2. 마음면역코칭 토크 		
2주차	마음면역 관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마음과 마음 사용 2. 마음면역력 관리하기 		
3주차	마음면역력 회복	<ol style="list-style-type: none"> 1. 마음챙김과 자가치유 2. 마음건강회복하기 		
4주차	마음면역력 코칭	<ol style="list-style-type: none"> 1. 몰입과 직관 2. 마음면역코칭하기 		
5주차	목-어깨 건강관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 목의 해부학적 구조 및 목 건강을 위한 운동 2. 어깨의 해부학적 구조 및 어깨건강을 위한 운동 		
6주차	척추와 허리 건강관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 척추의 해부학적 구조 및 척추 건강을 위한 운동 2. 허리의 해부학적 구조 및 허리 건강을 위한 운동 		
7주차	손목-발목 건강관리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 손목의 해부학적 구조 및 2. 손목 건강을 위한 운동 2. 발목의 해부학적 구조 및 발목 건강을 위한 운동 		
8주차	중간고사			
9주차	면역이란?	<ol style="list-style-type: none"> 1. 항원(Antigen), 항원제시세포 (Antigen presented cell, APC), 항체(Antibody), 선천면역(Innate immunity), 적응면역(Adaptive immunity) 2. 과민반응(Hypersensitivity reaction), 자기면역(Autoimmune Disease), 주조직적합성복합체(Major histocompatibility complex, MHC), 이식면역(Transplant immunity) 		
10주차	과민반응 및 이식면역	<ol style="list-style-type: none"> 1. 과민반응(Hypersensitivity reaction), 자기면역(Autoimmune Disease) 2. 주조직적합성복합체(Major histocompatibility complex, MHC), 이식면역(Transplant immunity) 		
11주차	면역결핍 및 백신	<ol style="list-style-type: none"> 1. 종양면역(Cancer immunity), 면역결핍(Immunodeficiency) 2. 백신(Vaccine), 면역억제(Immune suppression) 		

12주차	인간의 마음과 신체와의 관계	1. 인간의 마음 및 몸과의 관계 2. 스트레스의 개념 및 특성	
13주차	스트레스관리 및 대처전략	1. 스트레스와 정신과의 관계 2. 스트레스 대처 및 관리	
14주차	스트레스 관리 기법 적용	1. 대인관계 갈등해결을 위한 의사소통방법 2. 갈등해결하기 위한 의사소통 활용	
15주차	기말고사		