

2024학년도 1학기 수업계획서

• 기본정보

과목명	비만학개론				
학점(시간)	3(3)				
이수구분		과목유형	일반강의	수업형태	인터넷강의
수강번호				반번호	01
강의시간					
강의실					
담당교수	김춘영	팀티칭	N	소속	
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 1학기 동안 이수하였을 경우 학생들은

- 비만의 정의, 위험성, 판정법을 이해할 수 있다.
- 비만과 비만 관련 질환에서 지방조직(세포)의 역할을 알 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.

• 세부내용

- 섭식장애에 대해 알 수 있다.
- 장내미생물균총과 비만과의 관련성을 알 수 있다.
- 최신 기술 활용을 통한 비만 관리 방법을 알고 미래의 비만 관리 방향에 대해 이해할 수 있다.

3. 수업진행방법 :

온라인 동영상 교육
시험 실시 및 과제 제출

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.

6. 학습평가 :

출석 20%
중간고사 30%
기말고사 30%
퀴즈 10%
과제, 설문, 토론 활동 10%

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

• 주별계획

주	학습목표 및 주요학습활동	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
1	[I. 비만의 기초이해: 비만의 이해] - 1차시: 비만의 정의, 비만을, 판정법 - 2차시: 비만의 원인 - 3차시: 비만의 위험성		
2	[I. 비만의 기초이해: 체지방과 건강] - 1차시: 지방조직의 역할과 중요성 - 2차시: 지방 분포와 질병 위험성 - 3차시: 지방조직에서 비만관련 대사질환유발 기전		
3	[I. 비만의 기초이해: 에너지 균형] - 1차시: 에너지 균형의 개념과 중요성 - 2차시: 에너지 소비 - 3차시: 에너지 섭취		
4	[II. 비만과 영양소: 식품의 영양소] - 1차시: 영양소의 종류와 기능, 식품의 소화와 흡수 - 2차시: 한국인 영양소 섭취기준 - 3차시: 식품의 에너지 밀도(vs 영양밀도)와 비만		
5	[II. 비만과 영양소: 지방의 이해] - 1차시: 지방의 종류와 역할 - 2차시: 비만과의 관련성 - 3차시: 건강한 지방섭취		
6	[II. 비만과 영양소: 탄수화물의 이해] - 1차시: 탄수화물의 종류와 역할 - 2차시: 비만과의 관련성 - 3차시: 건강한 탄수화물 섭취		
7	[III. 비만과 생활습관] - 1차시: 식욕 조절 기전 - 2차시: 수면 부족과 식욕 - 3차시: 스트레스와 식욕		
8	중간고사		
9	[IV. 비만 관리: 비만치료방법] - 1차시: 식이요법, 행동수정요법 - 2차시: 운동요법 - 3차시: 약물치료, 수술적 치료		
10	[IV. 비만 관리: 요요 현상] - 1차시: 요요현상 - 2차시: weight set-point(체중 조절점) - 3차시: 섭식 장애		
11	[IV. 비만 관리: 잘못된 식생활] - 1차시: 단식과 에너지 대사 - 2차시: 초가공식품 - 3차시: 음주		
12	[IV. 비만 관리: 균형 잡힌 식생활] - 1차시: 유행다이어트의 허와 실 - 2차시: 체중관리를 위한 식생활 계획 - 3차시: 현명한 식품의 선택		

• 주별계획

주	학습목표 및 주요학습활동	주교재 및 참고자료	퀴즈/과제/토론 유무
13	[IV. 비만 관리: 장내미생물균총] - 1차시: 장내미생물균총 - 2차시: 장내미생물과 비만 - 3차시: 장내미생물 변화 요인들		
14	[IV. 비만 관리: 신기술과 비만 관리] - 1차시: 스마트 건강 앱과 웨어러블 디바이스 - 2차시: 유전자 분석과 맞춤형 식단 - 3차시: 미래의 비만 관리 방향		
15	기말고사		