

<표 IV-3> 학습과정의 수업계획서

1. 강의개요							
학습과목명	미용과건강	학점	3	교·강사명		교·강사 전화번호	
강의시간	3	강 의 실	-	수강대상	미용	E-mail	
2. 교과목 학습목표							
<p>미용과 건강을 위한 원활한 신진대사의 중요성과 영양소가 인체에 미치는 역할과 기능, 현대인들의 건강을 해치는 토양오염, 환경오염, 각종 스트레스, 현대인들이 즐겨먹는 패스트푸드나 인스턴트식품을 기피하고 채식위주의 식생활을 권장하고 운동을 통하여 아름다움과 건강함의 필요성을 인식시키는데 목표를 둔다.</p> <p>1.학습자는 건강한 삶의 토대가 되는 균형 잡힌 식생활을 위한 식단을 제시함으로써 식품(피부, 모발, 두피, 비만)이 건강에 미치는 효과, 그에 따른 영양관리법을 이해하며, 운동량에 따른 칼로리 계산 등의 응용 방법을 숙지한다. 2.학습자는 흡연, 스트레스, 운동 등과 관련된 여러 가지 생활 습관과 미용건강과의 관련성을 생애주기별로 분석을 통해 실생활에서 건강한 삶의 질적 향상을 위한 이해의 폭을 넓혀 실무적으로 조언할 수 있는 자질과 능력을 배양한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
<p>1) 한정순 외 6인-2018-NEW 미용 영양학-메디시언</p> <p>2) 김숙희 외 3인-2017-미용과 건강-구민사</p>							
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용				과제 및 기타 참고사항	
제 1 주	1	-강의주제 : 미용 영양학의 개요 -강의목표 : 미용영양학의 개요 및 영양과 영양소의 이해를 통해 건강을 유지하는 과정에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 미용영양학의 개요, 영양과 영양소-탄수화물 -수업방법 : 강의/질의응답				PART I. 아름다움과 영양, Chapter 1. 미용 영양학, 주교재(p.16~29)	
	2	-강의세부내용 : 영양과 영양소-지질 -수업방법 : 강의/질의응답				주교재(p.29~42)	
	3	-강의세부내용 : 영양과 영양소-단백질 -수업방법 : 강의/질의응답				주교재(p.43~55)	
제 2 주	1	-강의주제 : 영양과 영양소 -강의목표 : 비타민, 무기질, 수분의 개념과 특징을 살펴본다. -강의세부내용 : 비타민 -수업방법 : 강의/질의응답				주교재(p.55~82)	
	2	-강의세부내용 : 무기질 -수업방법 : 강의/질의응답				주교재(p.83~99)	
	3	-강의세부내용 : 수분 -수업방법 : 강의/질의응답				주교재(p.100~105)	
제 3 주	1	-강의주제 : 피부 영양상태 판정과 영양섭취기준 -강의목표 : 피부 영양상태 판정방법 및 영양섭취기준에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 피부 영양상태 판정방법				PART II. 건강한 피부와 모발을 위한 영양, Chapter 2. 피부영양상태 판정과 영양섭취 기준, 주교재(p.108~117)	

		-수업방법 : 강의/질의응답/발표(토론)	
	2	-강의세부내용 : 영양섭취기준 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.117~129)
	3	-강의세부내용 : 한국인 영양섭취기준 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.130~146)
제 4 주	1	-강의주제 : 피부과학과 피부와 활성산소 -강의목표 : 피부의 구조 및 활성산소가 피부에 미치는 영향에 대해 학습한다. -강의세부내용 : 피부의 구조 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 3. 피부과학, 주교재(p.147~159)
	2	-강의세부내용: 피부의 기능, 피부의 수분함량 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.159~160)
	3	-강의세부내용: 피부와 활성산소 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 4. 피부와 활성산소, 주교재(p.161~165)
제 5 주	1	-강의주제 : 피부노화와 영양 -강의목표 : 피부노화의 원인에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 노화피부 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 5. 피부노화와 영양, 주교재(p.166~169)
	2	-강의세부내용 : 자외선과 피부노화 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.169~177)
	3	-강의세부내용 : 과산화지질과 피부노화, 흡연과 피부노화, 여성호르몬과 피부노화, 여드름과 호르몬 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.177~183)
제 6 주	1	-강의주제 : 항산화제와 미용 -강의목표 : 항산화제와 종류에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 항산화제 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 6. 항산화제와 미용, 주교재(p.184)
	2	-강의세부내용 : 항산화제의 종류-비타민 E, CoQ10, 리포산, 글루타티온, 비타민 C -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.185~192)
	3	-강의세부내용 : 항산화제의 종류-녹차, 멜라토닌, 셀레늄, 실리마린, 커피 베리, 레스베라트롤, 제니스테인, 피코노제놀, 니아신아미드 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.192~197)
제 7 주	1		
	2	중간고사	
	3		
제 8 주	1	-강의주제 : 피부 타입과 영양 -강의목표 : 피부 타입과 피부 타입별 영양에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 건조한 피부, 지성피부와 여드름성 피부, 민감성 피부 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 7. 피부타입과 영양, 주교재(p.198~199)
	2	-강의세부내용 : 생애주기에 따른 피부변화 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.200~201)

	3	-강의세부내용 : 피부 타입에 영향을 미치는 요소 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.202~203)
제 9 주	1	-강의주제 : 피부질환과 영양 -강의목표 : 식생활과 미용의 관련성에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 색소침착, 기미, 햇빛에 의한 노인성 반점 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 8. 피부질환과 영양, 주교재(p.204~207)
	2	-강의세부내용 : 상처 후 색소 침착, 눈 주위 색소 침착 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.207~208)
	3	-강의세부내용 : 알레르기(과민반응), 아토피 피부염, 트랜스지방산 식품과 피부 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.209~215)
제 10 주	1	-강의주제 : 모발건강을 위한 영양 -강의목표 : 모발건강과 영양과의 관계를 살펴본다. -강의세부내용 : 모발의 구조, 모발의 주기 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 9. 모발건강을 위한 영양, 주교재(p.216~218)
	2	-강의세부내용 : 모발건강에 영향을 주는 요인, 모발과 영양소 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.219~222)
	3	-강의세부내용 : 모발과 호르몬, 모발관련 질환 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.222~227)
제 11 주	1	-강의주제 : 에너지 대사와 체중 -강의목표 : 에너지대사에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 에너지 대사 -수업방법 : 강의/질의응답	PART Ⅲ. 체내대사와 미용, Chapter 10. 에너지 대사와 체중, 주교재(p.230~231)
	2	-강의세부내용 : 동화작용과 이화작용, 에너지 대사 불균형 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.231~241)
	3	-강의세부내용 : 걱정체중 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.241~258)
제 12 주	1	-강의주제 : 미용을 위한 통합요법 -강의목표 : 통합요법의 종류에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 통합대체의료요법, 통합대체의료요법의 종류 -수업방법 : 강의/질의응답	Chapter 11. 미용을 위한 통합요법, 주교재(p.259~265)
	2	-강의세부내용 : 허브 요법 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.265~273)
	3	-강의세부내용 : 아로마 요법 -수업방법 : 강의/질의응답	주교재(p.273~275)
제 13 주	1	-강의주제 : 건강기능성 소재 -강의목표 : 건강기능성 식품과 종류와 기능에 대해 알아본다. -강의세부내용 : 건강기능식품이란?	PART IV. Chapter 12. 건강을 위한 기능성 소재, 주교재(p.278~279)

		-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 기능성 식품의 종류와 기능, 건강 기능식품의 조건	주교재(p.280~289)
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 건강기능성 식품의 종류, 건강기 능식품에 사용할 수 없는 원료	주교재(p.289~311)
제 14 주	1	-수업방법 : 강의/질의응답/발표(토론) -강의주제 : 미용 소재 -강의목표 : 미용소재에 대해 살펴본다. -강의세부내용 : 지방	Chapter 13. 미용소재, 주교재(p.312~319)
	2	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 아미노산	주교재(p.319)
	3	-수업방법 : 강의/질의응답 -강의세부내용 : 비타민, 카테킨	주교재(p.320~322)
제 15 주	1		
	2	기말고사	
	3		
5. 성적평가 방법			
중간고사	기말고사	과 제 물	출 결
30 %	30 %	15 %	20 %
			기 타
			5 %
			합 계
			100 %
비 고			
6. 수업 진행 방법			
강의를 통한 이론 수업 / 질의응답을 통한 문제점 해결 / 모둠별 토론을 통한 기획서 작성 및 발표			
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항			
팀별 수업으로 각 구성원의 참여도에 대한 평가가 있으며, 모둠별 노트북 필수 지참.			
8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)			
9. 강의유형			
이론중심(✓), 토론, 세미나 중심(√), 실기 중심(), 이론 및 토론, 세미나 병행(), 이론 및 실험, 실습 병행(), 이론 및 실기 병행()			