

<2016년도 2학기>

일련번호	과목명	미용과건강		
담당	급당정원	40명	이수기간	15주
강의실명	학점 - 강의 - 실습	3 - 3 - 0		
수업목표	<ul style="list-style-type: none"> - 건강한 삶과 건강을 바탕으로 아름다운 신체 상태를 유지하기 위한 기초 지식을 습득함. - 건강한 삶의 토대가 되는 식단표 제시 및 피부 유형에 따른 영양관리법을 이해함. - 영양이 미용에 미치는 영향에 대해 인지하여 피부와 건강관리에 대한 조언을 제시하는 전문가를 양성함. 			
오리엔테이션 내용	<ul style="list-style-type: none"> - 미용과 건강에 대한 관련성을 이해하도록 고지함. - 강의 관련 내용 고지(강의계획서 설명 및 주교재와 부교재 설명) - 성적평가 관련 고지(중간, 기말고사 - 이론평가, 레포트 등) 			
교수방법	- 강의식(70%), 토론(15%), 질의/응답(15%)			
교재	<ul style="list-style-type: none"> - 주교재 : 전세열 외 1인, 피부영양학, 정담미디어, 2012 - 부교재 : 1. 한정순 외 6인, 뷰티영약학, 메디시안, 2011 2. 김명숙 외 4인, 미용영양학, 훈민사, 2007 			
성적평가 방법	<ul style="list-style-type: none"> - 시험 60%(중간고사 30%, 기말고사 30%), 출석 20% - 기타 20%(개별과제 15%, 수업참여도 5%) 			
주	수업내용	교재범위	활용기자재	비고
1주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 오리엔테이션 및 영양과 피부 건강의 상관관계에 대한 이해 - 강의주제 : 영양과 피부건강 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 건강과 식생활 - 피부와 영양의 관계 	주 p4-14 부1 p16-17 부2 p11-47	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
2주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 탄수화물의 특징 이해 - 강의주제 : 탄수화물과 건강 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물의 종류 - 탄수화물의 기능 - 탄수화물과 건강 	주 p16-26 부1 p18-29 부2 p47-60	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
3주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 지방의 특징 이해 - 강의주제 : 지방과 건강 - 과제주제 : 5대 영양소와 건강의 관계 조사 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 지방의 분류 - 지방의 구조와 생리기능 - 지방과 건강 	주 p28-43 부1 p29-42 부2 p61-77	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답 1차 과제 공지

주	수업내용	교재범위	활용기자재	비고
4주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 단백질과 효소의 특징 이해 - 강의주제 : 단백질과 건강 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 단백질의 종류 - 단백질과 효소의 기능 - 단백질과 건강 	주 p45-61 부1 p43-55 부2 p79-109	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
5주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 에너지 대사와 영양의 관계 이해 - 강의주제 : 에너지 대사와 영양 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 영양소의 소화와 흡수 - 인체의 에너지 소모량 	주 p64-80 부1 p228-239 부2 p168-175	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
6주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 비타민의 특징 이해 - 강의주제 : 비타민과 건강 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 지용성 비타민의 특징 - 수용성 비타민의 특징 - 비타민 결핍증과 과잉증 	주 p82-101 부1 p55-82 부2 p111-138	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
7주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 무기질과 물의 특징 이해 - 강의주제 : 무기질과 건강 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 무기질의 종류 - 무기질 결핍증과 과잉증 - 수분의 기능 	주 p104-126 부1 p83-105 부2 p139-168	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
8주	중간고사			
9주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 체중 관리의 이해 - 강의주제 : 비만 관리 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 비만의 원인과 종류 - 비만관리를 위한 영양관리 및 운동요법 - 요요현상 	주 p128-149 부1 p239-256 부2 p193-252	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
10주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 피부와 영양에 대한 이해 - 강의주제 : 피부 구조와 영양 - 과제주제 : 비만의 원인과 관리 방법 조사 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 피부의 구조와 기능 - 피부유형과 관리방법 - 문제성 피부와 영양관리 	주 p154-166 부1 p145-213 부2 p177-191	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답 2차 과제 공지
11주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 모발과 영양에 대한 이해 - 강의주제 : 모발과 영양 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 모발의 구조 - 탈모의 원인과 영양 	주 p167-176 부1 p214-225 부2 p253-267	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답

주	수업내용	교재범위	활용기자재	비고
12주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 식생활과 미용의 관련성 이해 - 강의주제 : 피부건강에 좋은 식품 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 기능성 식품의 특징 - 기호 식품과 피부 - 피부질환과 영양관리 	주 p178-188 주 p210-220 부1 p276-326 부2 p275-304	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
13주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 아로마테라피의 이해 - 강의주제 : 아로마테라피 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 아로마 요법의 특징 - 에센셜 오일의 활용 - 피부타입별 아로마 사용법 	주 p190-208 부1 p257-273 부2 p305-311	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
14주	<ul style="list-style-type: none"> - 수업목표 : 건강과 피부의 상관관계 이해 - 강의주제 : 건강을 위한 영양관리 - 세부내용 : <ul style="list-style-type: none"> - 건강관리 - 건강진단과 영양상태 판정법 - 건강을 위한 영양관리 	주 p222-239 부1 p108-144 부2 p20-46	빔 프로젝터	강의/토론 질의/응답
15주	기말고사			