

### 주차별 강의 계획 및 교과목 개요

강좌명	(한글) 비만관리와 건강		이수구분	교양
	(영문) Obesity Management and Health		학점	3
담당교수	박선민	연락처	연구실 : 041-540-5633 휴대폰 : 010-9338-4328	
강의목표	요즘은 여성뿐만 아니라 남성들도 외모에 대한 관심이 많으며 적절한 체중을 유지하려고 노력하는 사람들이 많다. 정상 체중을 유지하는 것은 외관상의 이유뿐만 아니라 만성질환인 당뇨병, 고지혈증, 심혈관계질환, 고혈압, 뇌졸중 등의 발병을 예방하는 차원에서 중요한 것이다. 그러나 많은 사람들은 잘못된 상식으로 잘못된 체중 관리를 하여 체중은 일시적으로 감소할 수도 있으나 요요현상으로 인해 체지방은 점점 증가하여 오히려 비만을 악화시키는 경우가 많다. 이 강의는 비만관리와 관련이 있는 정확한 영양 지식을 줄 뿐 아니라 실생활에서 비만을 예방하고 치료할 수 있는 구체적인 행동수정 방법을 학습하고 과제를 통해 실생활에 적용하도록 하여 스스로 비만을 예방하고 관리할 수 있도록 한다.			
평가방법	출석( 20 %), 퀴즈( 0 %), 중간시험( 30 %), 기말 시험 (30%) 참여율( 0 %), 과제( 20 %)			
시험방법	온라인 시험 <input type="checkbox"/> , 오프라인 시험 <input checked="" type="checkbox"/>			
샘플강좌				
주별계획(강의 내용)				
1주차	비만과 건강 개요			
2주차	비만과 열량 대사			
3주차	비만과 탄수화물 대사			
4주차	비만과 지방대사			
5주차	비만과 단백질대사			
6주차	비만과 질병 I			
7주차	비만과 질병 II (※ 중간시험)			
8주차	영양섭취기준과 식품 교환군			
9주차	체중 감량에 적합한 조리			
10주차	행동수정과 비만관리			
11주차	생애주기별 체중관리 I (성장기 어린이, 청소년)			
12주차	생애주기별 체중관리 II (임산부, 수유부, 노인)			
13주차	스트레스와 비만			
14주차	운동과 비만관리			
15주차	※ 기말시험			

교 과 목 개 요	
한글개요	<p>우리나라에서도 비만이 증가하고 있는 건강 문제이므로 이 과목의 목적은 과학을 기반으로 식습관과 생활 습관을 교정함으로 체지방을 감소시켜 평생동안 정상체중을 유지하여 건강한 삶을 살 수 있도록 도와주는 것이다. 1강에서는 비만과 건강에 관련된 전반적인 내용을 공부하고, 2강-5강에서는 비만의 원인인 열량 섭취와 열량 소모의 불균형을 해소하기 위해서 열량 열량소인 탄수화물, 단백질과 지방이 비만에 어떤 영향을 미치며 이 열량 영양소의 급원 식품은 무엇이고 체중 관리에 어떤 영향을 미치는 지를 습득한다. 6강에서는 정상적인 체중 관리를 하기 위해서는 이러한 열량 영양소를 연령별로 성별로 얼마나 섭취해야하는 지 (영양섭취기준; DRI)와 이것을 식품으로 어떻게 섭취하는 것이 좋은 지를 구체적으로 공부하여 식생활에 적용할 수 있도록 한다. 7강에서는 정상체중을 유지하기 위해서는 식품의 종류와 양도 중요하지만 저열량 조리법이나 양념을 사용하는 것이 중요하므로 이에 대해서 공부한다. 8강과 9강에서는 비만 관리의 동기를 유발하기 위해서 비만으로 인해 나타날 수 있는 질병과 그 기전을 설명하고 비만이 건강수명을 유지하는데 얼마나 중요한 지를 깨우치도록 한다. 10강과 11강에는 생애주기별로 체중 감량을 할 때 주의점을 공부함으로써 올바른 체중감량을 통해 정상적인 성장과 체구성 성분을 유지하면서 체지방을 감소시킬 수 있는 방법을 습득한다. 12강에는 비만의 유발 요인으로 알려진 스트레스를 과식으로 해소하지 말고 다른 방법으로 풀 수 있는 방법을 제시한다. 13강과 14강에는 비만은 특별한 다이어트 방법으로 이루어지는 것이 아니라 잘못된 식생활이나 운동 습관을 수정함으로 장기간 동안 정상체중으로 만드는 것이라는 것을 공부하는 것이다.</p>
영문개요	<p>Obesity is an increasing problem in Korea, and this class is intended to provide sound scientifically based dietary and lifestyle principles for losing excess body fat and maintaining a lifelong ideal body composition and optimal health through behavior modification. After completing this class the student should have obtained the skills for reaching and maintaining their own optimal body weight and for counseling other people who need professional assistance with weight loss. Lecture 1, is a general overview of obesity and health. Lectures 2 to 5, explain the physiological role of energy nutrients such as carbohydrates, protein and lipids in the development of obesity and how it is induced by the imbalance of energy consumption and energy expenditure. Strategies for maintaining energy balance to prevent obesity or reduce body fat while consuming the daily required intakes (DRI) of essential nutrients across different genders and ages and practical tips for life applying the knowledge are explained in lecture 6. In lecture 7 we discuss how to make healthy foods appealing and tasty with cooking recipes for obesity management focusing on how to use proper seasonings and cooking methods, and meal planning using low calorie foods. The importance of maintaining healthy weight, providing motivation for body weight management especially for men, is discussed with emphasis on obesity-related diseases in sections 10 and 11. Lesson 12 explains how stress, one of the major causes of obesity, needs to be relieved by methods other than eating excessive food. Lectures 13 and 14 focuses on the most important pitfalls for maintaining healthy body weight, explaining why obesity cannot be corrected by special dietary changes, but must be reversed by consistent behavior modification including sustainable diets and exercise over the lifespan.</p>