

학습과정명	미용식이요법													
학습목표	<p>피부는 일차적으로 영양 상태를 가장 잘 표현하는 기관으로, 아름다움을 유지하기 위해서는 균형 잡힌 식생활을 통한 영양 관리가 필요하다. 본 교과목에서는 건강한 피부와 체형을 유지하는 방법을 습득하기 위해 미용 영양학, 6대 영양소의 이해 및 에너지 대사와 영양, 건강한 피부와 모발을 위한 영양, 피부 영양 상태 판정방법, 영양섭취기준, 피부과학, 피부와 활성산소, 피부 노화와 영양, 항산화제와 미용, 피부 타입과 영양, 피부질환과 영양, 모발 건강을 위한 영양, 체내 대사와 미용, 에너지 대사와 체중(비만 유형별 식이요법, 생활습관, 행동수정 등), 미용을 위한 통합요법(자연치유요법, 전통적인 중의학, 허브요법, 아로마 요법 등), 건강을 위한 기능성 소재, 건강 기능성 소재, 미용 소재 등을 학습한다. 이를 통해 건강한 피부와 체형을 유지하기 위한 뷰티 상담사로서 고객에게 적절한 식이 계획을 세우고 적용할 수 있다.</p>													
주교재	NEW 미용 영양학, 한정순외6인, 메디시언, 2018													
성적평가	중간	30%	기말	30%	수시	10%	과제	10%	출석	10%	기타	10%	총	100%
■ 주차별 수업(강의.실험.실습 등) 내용														
주별	차시	수업(강의.실험.실습 등) 내용									과제 및 기타 참고사항			
제 1 주	1	<p>1) 강의주제: 오리엔테이션</p> <p>2) 강의목표 1. 수업계획서를 통하여 미용식이요법의 교육목표와 수업개요를 살펴본다.</p> <p>3) 강의세부내용: 1. 교육목표 2. 수업 개요 설명 3. 수업 평가방법 소개 - 과제물 부여, 중간·기말고사, 수시시험 설명 4. 준비물 공지 5. 수업계획서 6. 주별 진도계획 및 내용</p>									<p>※수업방법 오리엔테이션, 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 강의계획서, 교재, 강의 PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p> <p>※과제물(10점) -주제: 피부와 모발에 도움이 되는 식이요법 조사하기 -14주차 제출</p>			
	2	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(탄수화물)</p> <p>2) 강의목표 1. 수업계획서를 통하여 미용식이요법을 설명할 수 있다. 2. 영양과 영양소를 구분지어 설명할 수 있다. 3. 탄수화물의 정의, 종류, 기능을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 미용 영양학의 개요 2. 영양과 영양소 3. 탄수화물 ① 탄수화물의 정의 ② 탄수화물의 종류: 단당류(포도당, 과당, 젖당, 리보오스), 이당류(서당, 맥아당, 유당), 올리고당류(라피노스, 스타키오스), 다당류(단순다당류, 복합다당류) ③ 탄수화물의 기능 * 탄수화물이 부족한 고객에게 탄수화물의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>									<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>			
	3	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(탄수화물)</p>									<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실</p>			

	<p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 탄수화물의 소화 및 흡수를 설명할 수 있다. 2. 혈당의 조절을 설명할 수 있다. 3. 탄수화물과 건강을 설명할 수 있다. 4. 식이섬유소와 올리고당을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 탄수화물 ④ 탄수화물의 소화 ⑤ 탄수화물의 흡수 ⑥ 혈당의 조절 ⑦ 탄수화물과 건강: 비만, 당뇨병, 유당불내증 ⑧ 식이섬유소 ⑨ 올리고당 <p>* Q&A</p> <p>* 탄수화물이 부족한 고객에게 탄수화물의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
4	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(지질)</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지질의 정의 및 구조를 설명할 수 있다. 2. 지질을 분류하여 설명할 수 있다. 3. 지방산의 구조와 분류를 설명할 수 있다. 4. 지질의 생리 기능을 설명할 수 있다. 5. 아이코사노이드를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지질 ① 지질의 정의 ② 지질의 구조 ③ 지질의 분류 ④ 지방산 구조 및 분류 ⑤ 지질의 생리 기능 ⑥ 아이코사노이드 <p>* 지질이 부족한 고객에게 지질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 2 주	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(지질)</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지질의 소화와 흡수를 설명할 수 있다. 2. 지질의 운반을 설명할 수 있다. 3. 지질의 대사를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지질 ⑦ 지질의 소화와 흡수: 중성지질의 소화와 흡수, 중쇄지방산의 소화와 흡수, 콜레스테롤의 소화와 흡수, 인지질의 소화와 흡수 ⑧ 지질의 운반 ⑨ 지질의 대사: 중성지질의 대사, 콜레스테롤 대사, 지단백질의 대사, 케톤체의 형성 <p>* 지질이 부족한 고객에게 지질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
2	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(지질)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실</p>

		<p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지질과 건강을 설명할 수 있다. 2. 지질의 급원 식품을 설명할 수 있다. 3. 지질의 대치 식품을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 지질 ⑩ 지질과 건강: 비만, 지방간, 동맥경화증, 관상심장병, 이상 지혈증, 압 ⑪ 지질의 급원 식품 ⑫ 지질 대치 식품: 필요성 및 이용, 종류 <p>* Q&A * 지질이 부족한 고객에게 지질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	3	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(단백질)</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단백질을 설명할 수 있다. 2. 아미노산의 구조와 종류를 설명할 수 있다. 3. 단백질의 종류를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단백질 ① 단백질 ② 아미노산: 구조, 종류 ③ 단백질의 종류: 구성성분에 따른 분류, 형태에 의한 분류, 필수아미노산의 조성량에 의한 분류 <p>* 단백질이 부족한 고객에게 단백질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	4	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(단백질)</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단백질의 기능을 설명할 수 있다. 2. 단백질의 소화와 흡수 및 대사를 설명할 수 있다. 3. 단백질의 영양가 평가방법을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단백질 ④ 단백질의 기능: 새로운 조직의 합성과 보수, 혈장단백질 구성, 효소 및 호르몬의 형성, 항체 형성, 삼투압 조절, 산·염기 조절, 포도당 신생, 에너지원 ⑤ 단백질의 소화와 흡수 및 대사: 단백질의 소화, 단백질과 아미노산의 흡수 및 대사, 흡수된 아미노산의 기능 ⑥ 단백질의 영양가 평가방법: 생물학적인 방법, 질소출납법, 화학적 방법 <p>* 단백질이 부족한 고객에게 단백질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 3 주	1	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(단백질)</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 단백질의 상호보충을 설명할 수 있다. 2. 단지질의 권장섭취기준을 설명할 수 있다. 3. 단백질과 건강을 설명할 수 있다. 4. 단백질의 급원을 설명할 수 있다. 	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p>

	<p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 단백질</p> <p>⑦ 단백질의 상호보충: 단백질의 상호보충 효과, 아미노산의 불균형</p> <p>⑧ 단백질 권장섭취기준</p> <p>⑨ 단백질과 건강: 단백질-에너지 영양불량, 단백질 과잉섭취의 문제점</p> <p>⑩ 단백질의 급원</p> <p>* Q&A</p> <p>* 단백질이 부족한 고객에게 단백질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
2	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(비타민)</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 지용성 비타민을 설명할 수 있다.</p> <p>2. 수용성 비타민을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 비타민</p> <p>① 지용성 비타민: 비타민 A, D, E, K의 구조와 성질, 생리 기능, 흡수와 대사, 결핍증, 과잉증, 섭취기준, 급원 식품 학습</p> <p>② 수용성 비타민: 비타민 C, B₁, B₂, 나이아신, B₆, 엽산, 판토텐산, B₁₂, 비타민 유사물질 구조와 성질, 생리 기능, 흡수와 대사, 결핍증, 과잉증, 섭취기준, 급원 식품 학습</p> <p>* 비타민이 부족한 고객에게 비타민의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
3	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(무기질)</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 다량 무기질을 설명할 수 있다.</p> <p>2. 미량 무기질을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 무기질</p> <p>① 다량 무기질: 칼슘, 인, 마그네슘, 황, 나트륨, 칼륨, 염소의 구조와 성질, 생리 기능, 흡수와 대사, 결핍증, 과잉증, 섭취기준, 급원 식품 학습</p> <p>② 미량 무기질: 철, 아연, 구리, 불소, 망간, 요오드, 셀레늄, 몰리브덴의 구조와 성질, 생리 기능, 흡수와 대사, 결핍증, 과잉증, 섭취기준, 급원 식품 학습</p> <p>* Q&A</p> <p>* 무기질이 부족한 고객에게 무기질의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
4	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(수분)</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 수분의 생리기능을 설명할 수 있다.</p> <p>2. 수분의 흡수 및 대사를 설명할 수 있다.</p> <p>3. 수분의 급원과 배설을 설명할 수 있다.</p> <p>4. 수분 균형과 필요량을 설명할 수 있다.</p> <p>5. 수분 조절을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 수분</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ① 생리기능 ② 흡수 및 대사 ③ 급원과 배설 ④ 수분 균형 ⑤ 수분 필요량 ⑥ 수분 조절: 전해질 균형, 산·염기 평형, 화학적 완충제 * 수분 섭취가 부족한 고객에게 수분의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조) 	스크린
제 4 주	<p>1) 강의주제: 미용 영양학(수분)</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. H⁺의 호흡계 조절을 설명할 수 있다. 2. 신장의 조절을 설명할 수 있다. 3. 산·염기 평형의 불균형을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 수분 ⑦ H⁺의 호흡계 조절 ⑧ 신장의 조절 ⑨ 산·염기 평형의 불균형: 호흡성 과산증, 호흡성 과염기증, 대사성 과산증, 대사성 과염기증 * Q&A * 수분 섭취가 부족한 고객에게 수분의 중요성을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조) 	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	<p>1) 강의주제: 피부 영양 상태 판정</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 피부 영양 상태 판정방법 중 식사 조사를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 피부 영양 상태 판정방법 ① 식사 조사 <ul style="list-style-type: none"> - 24시간 회상법 - 식품섭취빈도 조사법 - 식사기록법 - 직접측정법 * 개인의 식사 조사를 확인하고 토론하기 	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	<p>1) 강의주제: 피부 영양 상태 판정</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 피부 영양 상태 판정방법 중 신체 계측을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 피부 영양 상태 판정방법 ② 신체 계측 <ul style="list-style-type: none"> - 신장과 체중 - 허리와 팔 및 다리 둘레 * 신체 계측 시뮬레이션 진행(2인 1조) 	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	<p>1) 강의주제: 피부 영양 상태 판정</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 피부 영양 상태 판정방법 중 생화학검사를 설명할 수 있다. 2. 피부 영양 상태 판정방법 중 임상검사를 설명할 수 있다. 	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료</p>

		<p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 피부 영양 상태 판정방법</p> <p>③ 생화학검사</p> <p>④ 임상검사</p> <ul style="list-style-type: none"> - 병력 - 가족력 - 체액 저류 - 영양결핍에 의한 생리 기능 저하 <p>* 피부 영양 상태를 판정하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 5 주	1	<p>1) 강의주제: 영양소 섭취기준</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 영양소 섭취기준 중 한국인 영양섭취기준의 구성을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 영양소 섭취기준</p> <p>① 한국인 영양섭취기준의 구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 평균필요량 - 권장섭취량 - 충분섭취량 - 상한 섭취량 <p>* 건강함을 추구하는 고객에게 영양소 섭취 기준을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p> <p>※수시시험(10점) - 쪽지시험 형태로 진행 - 1~4주차 6대 영양소의 이해 정도 평가</p>
	2	<p>1) 강의주제: 영양소 섭취기준</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 영양소 섭취기준 중 식사구성안을 설명할 수 있다.</p> <p>2. 영양소 섭취기준 중 식품 구성 자전거와 식품군별 1일 1회 분량을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 영양소 섭취기준</p> <p>② 식사구성안</p> <p>③ 식품 구성 자전거와 식품군별 1일 1회 분량</p> <p>* 건강함을 추구하는 고객에게 영양소 섭취 기준을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	3	<p>1) 강의주제: 영양소 섭취기준</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 영양소 섭취기준 중 한국인을 위한 식생활 지침을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 영양소 섭취기준</p> <p>④ 한국인을 위한 식생활 지침</p> <ul style="list-style-type: none"> - 성인을 위한 식생활 목표 - 성인을 위한 식생활 지침 - 어르신을 위한 식생활 실천 지침 - 영유아를 위한 식생활 지침 - 임신·수유부를 위한 식생활 지침 - 청소년을 위한 식생활 지침 <p>* 건강함을 추구하는 고객에게 영양소 섭취 기준을 상담하는</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

		시뮬레이션 진행(2인 1조)	
	4	<p>1) 강의주제: 영양소 섭취기준</p> <p>2) 강의목표 1. 영양소 섭취기준 중 한국인 영양 섭취 기준을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 영양소 섭취기준 ⑤ 한국인 영양 섭취 기준 - 한국인 영양섭취기준: 다량영양소 - 한국인 영양섭취기준: 지용성 비타민 - 한국인 영양섭취기준: 수용성 비타민 - 한국인 영양섭취기준: 다량무기질 - 한국인 영양섭취기준: 미량무기질 * 건강함을 추구하는 고객에게 영양소 섭취 기준을 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 6 주	1	<p>1) 강의주제: 피부과학(피부의 구조)</p> <p>2) 강의목표 1. 피부의 구조 중 표피를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 피부의 구조 ① 표피 - 각화세포, 각질형성세포: 기저층, 유극층, 과립층, 각질층 - 색소세포-멜라닌세포 - 랑게르한스세포 - 표피의 각화와 세포주기 - 각질층의 보습: 천연보습인자, 피부 표면, 피부 지질, 수분투과장벽에서의 지질의 역할</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	2	<p>1) 강의주제: 피부과학(피부의 구조)</p> <p>2) 강의목표 1. 피부의 구조 중 진피를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 피부의 구조 ② 진피 - 유두층 - 망상층 - 진피구성성분: 교원섬유, 탄력섬유, 당단백질, 점다당질</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	3	<p>1) 강의주제: 피부과학(피부의 구조)</p> <p>2) 강의목표 1. 피부의 구조 중 지방조직을 설명할 수 있다. 2. 피부의 구조 중 한선을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 피부의 구조 ③ 지방조직 ④ 한선 - 에크린한선 - 아포크린한선</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

		- 피지선	
	4	1) 강의주제: 피부과학(피부의 기능) 2) 강의목표 1. 피부의 기능을 설명할 수 있다. 2. 피부의 수분함량을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 1. 피부의 기능 ① 보호기능 ② 흡수·분비기능 ③ 체온조절기능 ④ 감각기능 ⑤ 대사기능 3. 피부의 수분함량	*수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론 *학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료 *학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린 *8주차 중간고사 안내
제 7 주	1	1) 강의주제: 피부와 활성산소 2) 강의목표 1. 활성산소를 설명할 수 있다. 2. 활성산소의 피부 손상 기전을 설명할 수 있다. 3. 활성산소 방어기전을 설명할 수 있다. 4. 활성산소 방어 영양소를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 1. 활성산소 2. 활성산소의 피부손상기전 3. 활성산소 방어기전 4. 활성산소 방어 영양소 ① 비타민 C ② 비타민 A ③ 비타민 B ₂ ④ 비타민 B ₆ ⑤ 요산 ⑥ 비타민 E ⑦ 대두의 사포닌	*수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론 *학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료 *학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린
	2	1) 강의주제: 피부 노화와 영양 2) 강의목표 1. 노화피부를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 1. 노화피부 ① 표피 ② 세포 주기의 감소 ③ 진피 ④ 콜라겐 ⑤ 엘라스틴 ⑥ 글리코사아미노글리칸 ⑦ 멜라닌세포 수 ⑧ 혈관 ⑨ 피하지방 조직 * 노화 피부에 도움이 되는 영양소를 추천하는 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)	*수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론 *학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료 *학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린
	3	1) 강의주제: 피부 노화와 영양	*수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실

		<p>2) 강의목표 1. 자외선과 피부노화를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 자외선과 피부노화 ① 자외선의 종류 및 특징 - 자외선 A - 자외선 B - 자외선 C ② 자외선 방어 효과의 표시법 * 자외선이 피부에 미치는 영향을 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	4	<p>1) 강의주제: 피부 노화와 영양</p> <p>2) 강의목표 1. 자외선에 대한 피부의 반응을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 자외선과 피부노화 ③ 자외선에 대한 피부의 반응 - 일광화상 - 각질층의 과각질화 - 피부의 착색 - 피부질환: 여드름, 주사, 단순포진, 각화증, 노화진행 - 피부암 - 자외선에 의한 노화와 유리기 * 자외선이 피부에 미치는 영향을 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 8 주	1	<p>※중간고사 시행</p> <p>1) 평가형태 : 주관식 및 객관식 지필고사</p>	<p>※수업방법: 중간고사 시행</p> <p>※학습자료: 평가용 시험지</p>
	2	<p>2) 평가문항 : 1-7주차 학습내용을 토대로 주관식과 객관식을 적절히 배분한 혼합형 문제 출제</p>	
	3	<p>- 예시 : 주관식 20점 + 객관식 10점 = 30점</p>	
	4	<p>3) 난이도 : 상(30%), 중(50%), 하(20%)의 난이도 분포로 출제 4) 피드백 : 시험 종료 후 풀이 및 해설을 진행하여 학습에 대한 이해도를 높임</p>	
제 9 주	1	<p>1) 강의주제: 피부 노화와 영양</p> <p>2) 강의목표 1. 과산화지질과 피부노화를 설명할 수 있다. 2. 피부 상담 시 흡연이 피부에 미치는 영향을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 과산화지질과 피부노화 ① 제 1단계 ② 제 2단계 2. 흡연과 피부노화 ① 흡연이 피부에 미치는 영향 ② 흡연과 주름 ③ 흡연과 상처치유 ④ 관리</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

	<p>* 2인 1조로 흡연이 피부에 미치는 영향 피부 상담 시뮬레이션 진행</p>	
2	<p>1) 강의주제: 피부 노화와 영양</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 피부 상담 시 여성호르몬과 피부 노화를 연관 지어 설명할 수 있다.</p> <p>2. 피부 상담 시 여드름과 호르몬을 연관 지어 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 여성호르몬과 피부노화</p> <p>① 폐경과 여성호르몬이 피부에 미치는 영향</p> <p>② 여성호르몬 치료가 피부 노화에 미치는 영향</p> <p>③ 여성호르몬이 질환에 미치는 영향</p> <p>④ 에스트로겐과 모발 성장과의 관계</p> <p>⑤ 에스트로겐 치료가 피부노화에 미치는 영향</p> <p>2. 여드름과 호르몬</p> <p>① 원인과 증상</p> <p>② 치료</p> <p>* 2인 1조로 여성 호르몬이 피부에 미치는 영향 피부 상담 시뮬레이션 진행</p> <p>* 2인 1조로 여드름 피부 고객에게 호르몬과 연계하여 피부 상담 시뮬레이션 진행</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
3	<p>1) 강의주제: 항산화제와 미용</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 고객에게 항산화제를 설명하고 권할 수 있다.</p> <p>2. 항산화제 중 비타민 E, CoQ10, 리포산을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 항산화제</p> <p>2. 항산화제의 종류</p> <p>① 비타민 E</p> <p>- 비타민 E의 종류</p> <p>- 비타민 E의 기능</p> <p>- 비타민 E의 부작용</p> <p>② CoQ10</p> <p>- 구조 및 생리기능, 부작용</p> <p>③ 리포산</p> <p>- 구조, 기능, 효과</p> <p>* 2인 1조로 항산화제가 필요한 고객을 상담하는 시뮬레이션 진행</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
4	<p>1) 강의주제: 항산화제와 미용</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 고객에게 항산화제를 설명하고 권할 수 있다.</p> <p>2. 항산화제 중 글루타티온, 비타민 C, 녹차, 멜라토닌을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 항산화제의 종류</p> <p>④ 글루타티온</p> <p>⑤ 비타민 C</p> <p>- 비타민 C의 구조</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 비타민 C의 항산화 기능 - 비타민 C의 생리기능 ⑥ 녹차 ⑦ 멜라토닌 * 2인 1조로 항산화제가 필요한 고객을 상담하는 시뮬레이션 진행 	
제 10 주	1	<p>1) 강의주제: 항산화제와 미용</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 고객에게 항산화제를 설명하고 권할 수 있다. 2. 항산화제 중 셀레늄, 실리마린, 커리 베리, 레스베라트롤, 제니스테인, 피코노제놀, 니아신아미드를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 항산화제의 종류 ⑧ 셀레늄 <ul style="list-style-type: none"> - 생리기능, 과잉증, 영양권장량 ⑨ 실리마린 ⑩ 커리 베리 ⑪ 레스베라트롤 ⑫ 제니스테인 ⑬ 피코노제놀 ⑭ 니아신아미드 * 2인 1조로 항산화제가 필요한 고객을 상담하는 시뮬레이션 진행	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	2	<p>1) 강의주제: 피부 타입과 영양</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 건조한 피부의 원인과 특징을 이해하고 영양 관리를 할 수 있다. 2. 지성피부와 여드름성 피부의 원인과 특징을 이해하고 영양 관리를 할 수 있다. 3. 민감성 피부의 원인과 특징을 이해하고 영양 관리를 할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 건조한 피부 <ol style="list-style-type: none"> ① 원인 ② 특징 ③ 영양 관리 2. 지성 피부와 여드름성 피부 <ol style="list-style-type: none"> ① 원인 ② 영양 관리 3. 민감성 피부 <ol style="list-style-type: none"> ① 원인 ② 영양 관리 * 건조한 피부를 가진 고객에게 필요한 영양 관리 상담 시뮬레이션 진행(2인 1조) * 지성 피부와 여드름성 피부를 가진 고객에게 필요한 영양 관리 상담 시뮬레이션 진행(2인 1조) * 민감성 피부를 가진 고객에게 필요한 영양 관리 상담 시뮬레이션 진행(2인 1조)	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	3	<p>1) 강의주제: 피부 타입과 영양</p> <p>2) 강의목표</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p>

		<p>1. 생애주기에 따른 피부변화를 설명할 수 있다. 2. 피부 타입에 영향을 미치는 요소를 설명할 수 있다. 3. 기호식품이 피부에 미치는 영향을 고객에게 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 생애주기에 따른 피부변화 ① 태아의 피부 ② 아동의 피부 ③ 청소년기 피부 ④ 임신부의 피부 ⑤ 중년의 피부 ⑥ 노년기의 피부 2. 피부 타입에 영향을 미치는 요소 ① 흡연 ② 알코올 ③ 카페인 ④ 피부와 녹차 * 흡연, 알코올, 카페인과 같은 기호 식품이 피부에 미치는 영향을 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	4	<p>1) 강의주제: 피부질환과 영양</p> <p>2) 강의목표 1. 색소침착을 설명할 수 있다. 2. 기미의 원인과 형태, 치료법을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 색소침착 ① 멜라닌 합성 기전 2. 기미 ① 원인 ② 기미 형태: 표피형 기미, 진피형 기미, 혼한성 ③ 치료 3. 햇빛에 의한 노인성 반점 ① 원인 ② 특징 ③ 예방 4. 상처 후 색소침착 ① 원인 ② 치료 5. 눈 주위 색소침착 ① 원인 ② 치료</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 11 주	1	<p>1) 강의주제: 피부질환과 영양</p> <p>2) 강의목표 1. 식품으로 인한 피부 알레르기(과민반응)를 설명할 수 있다. 2. 아토피 피부염을 설명할 수 있다. 3. 트랜스 지방산 식품과 피부를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 알레르기(과민반응) ① 과민반응의 유형 ② 식품에 대한 과민반응 - 달걀 알레르기</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - 우유 알레르기 - 글루텐 알레르기 - 신경성 알레르기 <p>③ 알레르기에 대한 영양치료</p> <p>2. 아토피 피부염</p> <p>3. 트랜스 지방산 식품과 피부</p> <p>* 트랜스 지방이 피부에 미치는 영향을 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	
2	<p>1) 강의주제: 모발 건강을 위한 영양</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모발의 구조를 설명할 수 있다. 2. 모발의 주기를 설명할 수 있다. 3. 모발 건강에 영향을 주는 요인을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모발의 구조 <p>① 모표피</p> <p>② 모피질</p> <p>③ 모수질</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 모발의 주기 3. 모발 건강에 영향을 주는 요인 <p>① 식생활과 영양섭취</p> <p>② 스트레스</p> <p>③ 화학약품</p> <p>④ 지나친 다이어트로 인한 체중감소</p> <p>* 영양 섭취가 좋지 않아 모발 건강이 나빠진 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
3	<p>1) 강의주제: 모발 건강을 위한 영양</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모발과 영양소를 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모발과 영양소 <p>① 비타민 A</p> <p>② 비타민 B₁</p> <p>③ 비타민 C</p> <p>④ 비타민 D</p> <p>⑤ 비타민 E</p> <p>⑥ 요오드, 철, 칼슘</p> <p>⑦ 아연</p> <p>⑧ 단백질</p> <p>* 영양 섭취가 좋지 않아 모발 건강이 나빠진 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
4	<p>1) 강의주제: 모발 건강을 위한 영양</p> <p>2) 강의목표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모발과 호르몬을 설명할 수 있다. 2. 모발 관련 질환을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 모발과 호르몬 <p>① 뇌하수체 호르몬</p> <p>② 갑상선 자극 호르몬</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ③ 부신피질 호르몬 ④ 성호르몬 6. 모발 관련 질환 ① 원형탈모증 ② 비만성 탈모증 ③ 비강성 탈모증 ④ 지루성 탈모증 ⑤ 반흔성 탈모증 <p>*Q&A * 호르몬의 불균형으로 모발 건강이 나빠진 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
제 12 주	<p>1) 강의주제: 에너지 대사와 체중</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 에너지 대사를 설명할 수 있다. 2. 동화작용과 이화작용을 설명할 수 있다. 3. 에너지 대사 불균형을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 에너지 대사 2. 동화작용과 이화작용 3. 에너지 대사 불균형 ① 에너지 과잉섭취 <ul style="list-style-type: none"> - 탄수화물 과잉섭취 - 지방 과잉섭취 - 단백질 과잉섭취 ② 에너지 섭취 부족 <ul style="list-style-type: none"> - 단식과 기아 - 에너지 소비 패턴 - 인위적 단식의 위험성 ③ 에너지 균형 <ul style="list-style-type: none"> - 에너지 섭취량 - 에너지 소비량 ④ 에너지 필요량 결정 <ul style="list-style-type: none"> - 성별, 성장, 연령, 활동과 운동, 신체 구성성분과 크기 <p>* 에너지 대사 불균형으로 피부 및 모발 건강이 나빠진 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>*수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>*학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>*학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방 송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	<p>1) 강의주제: 에너지 대사와 체중</p> <p>2) 강의목표</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 적정 체중을 설명할 수 있다. <p>3) 강의세부내용</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. 적정 체중 ① 체중의 기준 ② 정상 체중의 기준을 정하는 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 체질량지수(BMI) - 체구성 성분 - 지방의 위치 - 피부두껍 두께 측정 - 허리둘레 ③ 체지방의 적정량 ④ 비만으로 인한 질환 <ul style="list-style-type: none"> - 고혈압, 고지혈증, 제2형 당뇨병, 대사증후군, 뇌졸중, 여성 생식기계 이상, 호흡기능, 근골격계 이상, 암, 간·담도계 질 	<p>*수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>*학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습자료</p> <p>*학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방 송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

		환, 정신적·사회적 문제 * 에너지 대사 불균형으로 피부 및 모발 건강이 나빠진 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)	
	3	1) 강의주제: 에너지 대사와 체중 2) 강의목표 1. 적정 체중을 위한 영양 관리를 설명할 수 있다. 2. 적정 체중을 위한 운동 관리를 설명할 수 있다. 3. 적정 체중을 위한 약물 및 수술요법을 설명할 수 있다. 4. 적정 체중을 위한 생활습관을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 1. 적정 체중 ⑤ 영양 관리 및 예방 - 식사의 횟수와 양 - 에너지 섭취감소 및 영양소의 적정비율 섭취: 단백질, 지방, 탄수화물, 비타민과 무기질, 물, 알코올과 흡연 - 조리방법의 변화 - 비만관리를 위한 식품선택 - 식이섬유의 섭취 - 외식할 때 주의점 - n-6계와 n-3계 지방산 균형 - 저인슐린 분비 유도 식사 - 에너지 제한식사 - 고지방, 저당질 식사 ⑥ 운동 관리 ⑦ 행동수정 ⑧ 약물 및 수술요법 ⑨ 생활습관 *Q&A * 에너지 대사 불균형으로 피부 및 모발 건강이 나빠진 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)	※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론 ※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료 ※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린
	4	1) 강의주제: 미용을 위한 통합요법 2) 강의목표 1. 통합 대체 의료 요법을 설명할 수 있다. 2. 통합 대체 의료 요법의 종류를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 1. 통합 대체 의료 요법 2. 통합 대체 의료 요법의 종류 ① 자연치유요법 ② 동종요법 ③ 전통적인 중의학: 침술, 생약 ④ 척추지아교정 ⑤ 마사지 요법 ⑥ 바이오필드 요법 ⑦ 생체전기 또는 생체자기요법 * 통합 대체 의료 요법을 지향하는 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)	※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론 ※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료 ※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린
제 13 주	1	1) 강의주제: 미용을 위한 통합요법 2) 강의목표 1. 허브 요법을 설명할 수 있다. 2. 아로마 요법을 설명할 수 있다.	※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론 ※학습자료

	<p>3) 강의세부내용 1. 허브 요법 ① 허브 제품의 유효성과 안전성 - 효능, 허브 성분의 농도, 안전성 문제 2. 아로마 요법 ① 아로마 요법의 효능 ② 아로마 요법에 사용되는 허브: 티트리오일, 타임, 위치하젤, 캐모마일 * 허브 및 아로마 대체 의료 요법을 지향하는 고객에게 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료 ※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린 ※15주차 기말고사 안내</p>
2	<p>※특강 실시</p> <p>1) 강의주제: 피부 건강 관련 기능성 소재</p> <p>2) 강의목표 1. 건강기능식품을 설명할 수 있다. 2. 기능성 식품의 종류와 기능을 설명할 수 있다. 3. 건강기능식품의 조건을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 건강기능식품이란? 2. 기능성 식품의 종류와 기능 ① 고시형 건강 기능 식품 ② 개별인정형 건강기능식품 - 고시된 원료로 전환된 원료 ③ 건강기능식품 기능성 표시에 의한 분류 3. 건강기능식품의 조건</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 토론 ※학습자료 강의PPT, 시청각자료 ※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린 ※특강병행 식이 관련 대체의학 전문가 또는 건강 관련 제품을 개발, 유통, 판매하는 전문가를 초청하여 미용 영양 산업에 대해 들어본다.</p>
3	<p>※특강 실시</p> <p>1) 강의주제: 피부 건강 관련 기능성 소재</p> <p>2) 강의목표 1. 건강 기능성 식품의 종류를 설명할 수 있다. 2. 장 건강에 도움을 주는 건강 기능성 식품을 설명할 수 있다. 3. 혈중 콜레스테롤 유지에 도움을 주는 건강 기능성 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 건강 기능성 식품의 종류 ① 장 건강에 도움을 주는 건강 기능성 식품 - 프로바이오틱스 - 프락토 올리고당 - 목이버섯 - 알로에 ② 혈중 콜레스테롤 유지에 도움을 주는 건강 기능성 원료 - 감마 리놀렌산 - 키토산 및 키토올리고당 - 대두단백 - 식물 스테롤 - 홍국 - 대두유 - 옥수수유</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 토론 ※학습자료 강의PPT, 시청각자료 ※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린 ※특강병행 식이 관련 대체의학 전문가 또는 건강 관련 제품을 개발, 유통, 판매하는 전문가를 초청하여 미용 영양 산업에 대해 들어본다.</p>

	<p>※특강 실시</p> <p>1) 강의주제: 피부 건강 관련 기능성 소재</p> <p>2) 강의목표 1. 혈액순환에 도움을 주는 건강기능성 원료를 설명할 수 있다. 2. 정상혈압 유지에 도움을 주는 건강기능성 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 건강 기능성 식품의 종류 ③ 혈액순환에 도움을 주는 건강기능성 원료 - 감마 리놀렌산 - 영지버섯 시실체 추출물 - 나토배양물 - 은행잎 추출물 - 정어리 정제유 - 프랑스해안송 껍질 추출물 - 홍삼 ④ 정상혈압 유지에 도움을 주는 건강기능성 원료 - 정어리 펩타이드</p> <p>2. 질의응답</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 토론</p> <p>※학습자료 강의PPT, 시청각자료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p> <p>※특강병행 식이 관련 대체의학 전문가 또는 건강 관련 제품을 개발, 유통, 판매하는 전문가를 초청하여 미용 영양 산업에 대해 들어본다.</p>
제 14 주	<p>1) 강의주제: 피부 건강 관련 기능성 소재</p> <p>2) 강의목표 1. 체중과 체지방 감소에 도움이 되는 건강기능식품 및 원료를 설명할 수 있다. 2. 당 조절에 도움 되는 기능성 영양소를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용 1. 건강 기능성 식품의 종류 ⑤ 체중과 체지방 감소에 도움이 되는 건강기능식품 및 원료 - 히비스커스 - HCA - 페닐알라닌 - 식이섬유소 - L-카르니틴 - 캡사이신 - 구아바잎의 추출물 분말 ⑥ 당 조절에 도움되는 기능성 영양소 - 난소화성 말토덱스트린 - 바나바 주정추출물 - 비타민 B₆ - 비타민 E - Se - 크롬 - 아연 * 체중과 체지방 감소를 원하는 고객에게 건강 관련 기능성 소재를 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
	<p>1) 강의주제: 피부 건강 관련 기능성 소재</p> <p>2) 강의목표 1. 골관절 건강에 도움 되는 기능성 식소재를 설명할 수 있다. 2. 스트레스를 억제하는데 도움을 주는 기능성 원료를 설명할</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료</p>

	<p>수 있다.</p> <p>3. 면역기능 유지에 도움을 주는 기능성 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>4. 인지능력 관련 건강 기능성 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>5. 치아건강에 도움이 되는 건강기능성 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>6. 피부 건강 유지에 도움이 되는 건강 기능성 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>7. 건강기능식품에 사용할 수 없는 원료를 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 건강 기능성 식품의 종류</p> <p>⑦ 골관절 건강에 도움 되는 기능성 식소재</p> <ul style="list-style-type: none"> - 칼슘 함유식품 - 비타민 D가 풍부한 식품 - 마그네슘이 풍부한 식품 - 이소플라본이 풍부한 식품 - 비타민 C - 글루코사민 - 콘드로이틴 - EPA - 베타카로틴 - 비타민 B6 <p>⑧ 스트레스를 억제하는데 도움을 주는 기능성 원료</p> <ul style="list-style-type: none"> - 녹차추출물 - 베타카로틴 <p>⑨ 면역기능 유지에 도움을 주는 기능성 원료</p> <p>⑩ 인지능력 관련 건강 기능성 원료</p> <p>⑪ 치아건강에 도움이 되는 건강기능성 원료</p> <p>⑫ 피부 건강 유지에 도움이 되는 건강 기능성 원료</p> <p>5. 건강기능식품에 사용할 수 없는 원료</p> <p>* 스트레스를 받은 고객에게 피부 및 모발 건강을 위해 건강 관련 기능성 소재를 상담하는 시뮬레이션 진행(2인 1조)</p>	<p>교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>
3	<p>1) 강의주제: 미용 영양 소재</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 지방(식물성 유지, 동물성 유지, 왁스)을 설명할 수 있다.</p> <p>2. 아미노산, 비타민, 카테킨을 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 지방</p> <p>① 식물성 유지</p> <ul style="list-style-type: none"> - 올리브유, 동백유, 피마자유, 야자유, 포도씨유, 카카오유, 경화유, 목랍, 검은까치밤나무씨 오일, 당귀 오일, 당근 오일, 달맞이꽃 오일, 로즈힙 오일, 맥아 오일, 마늘 오일, 마카다미아넛 오일, 목화씨 오일, 박하 오일, 백리향 오일, 삼나무 오일, 생강 오일, 살구씨 오일, 클라리 세이지 오일, 아몬드 오일, 아보카도 오일, 유칼립투스 오일, 재스민 오일, 제라늄 오일, 카모마일 오일, 코코넛 오일, 해바라기씨 오일, 파슬리 오일, 쌀 오일 <p>② 동물성 유지</p> <ul style="list-style-type: none"> - 난황유, 명크유, 스쿠알렌 <p>③ 왁스</p> <ul style="list-style-type: none"> - 호호바 오일, 카르나우바 왁스, 칸델리라 왁스, 밀랍, 경납, 라놀린 	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p>

		<p>2. 아미노산</p> <p>3. 비타민</p> <p>- 비타민 A 팔미테이트, 레티놀, 비타민 B2, 비타민 B6, 비타민 C 팔미테이트, 비타민 E 아세테이트, 디-판테놀, 비오틴</p> <p>4. 카테킨</p>	
		<p>1) 강의주제: 부록</p> <p>2) 강의목표</p> <p>1. 영양과 식이요법 및 대체의학 치료사 자격증 취득을 위한 과목을 이해할 수 있다.</p> <p>2. 피부와 미용관련 사이트를 알 수 있다.</p> <p>3. 식품의 지방, 지방산 및 콜레스테롤 함량을 이해할 수 있다.</p> <p>4. 식품 중에 함유된 총 식이섬유 함량을 이해할 수 있다.</p> <p>5. 각 나라의 식생활 지침을 이해할 수 있다.</p> <p>3) 강의세부내용</p> <p>1. 미용 분야(ITEC) 국제 자격증</p> <p>- 영양과 식이요법 및 대체의학 치료사 자격증 취득을 위한 과목 이해</p> <p>- 영양학 및 식이요법 시험 예</p> <p>2. 피부와 미용관련 사이트</p> <p>3. 식품의 지방, 지방산 및 콜레스테롤 함량</p> <p>4. 식품 중에 함유된 총 식이섬유 함량</p> <p>5. 각 나라의 식생활 지침</p> <p>- 미국의 식생활 지침</p> <p>- 일본의 식생활 지침</p> <p>- 영국의 식생활 지침</p> <p>- 캐나다의 식생활 지침</p> <p>- 중국의 식생활 지침</p> <p>- 호주의 식생활 지침</p>	<p>※수업방법 강의, 질의응답, 시연, 실습, 토론</p> <p>※학습자료 교재, 강의PPT, 시청각자료, 실습재료</p> <p>※학습기자재 컴퓨터, 빔 프로젝터, 방송음향장치, 화이트보드, 스크린</p> <p>※과제 제출 및 우수 과제물 발표</p>
	1	※기말고사 시행	
제 15 주	2	1) 평가형태 : 9-14주차 학습 내용을 토대로 실기시험 진행	※수업방법: 기말고사 시행
	3	2) 평가내용 : 미용 상담 시 피부 영양과 식이에 대한 계획 세우기 정도	
	4	3) 평가방법 : 수업시간에 배운 내용에 대해서 얼마나 잘 인지하고 있는지를 매우 미흡부터 매우 우수로 성취수준을 평가	
	4	4) 피드백 : 시험 종료 후 실기 진행한 내용 학습에 대한 피드백을 진행하여 학습 이해도를 높임	
첨부자료			