

학습과정명	미용식이요법
■ 표준교육과정 교수요목 및 학습목표	
표준교육과정 교수요목	학습목표
피부영양과 식이과의 관련성에 대한 기초지식과 식생활관리에 대한 학습을 통하여 인체의 생리적인 변화를 식생활과 관련시켜 건강한 피부와 체형을 유지하기 위한 다양한 식이요법방법을 체계적으로 습득한다. 식이요법의 개요, 기초영양학, 피부 및 비만에 관련된 영양과 식이의 이해, 6대영양소의 이해 및 에너지대사와 영양, 피부질환과 비만질환의 원인인 영양관리법, 올바른 다이어트의 방법과 조절, 식이와 병리, 스파쿠인의 정의, 피부미용과 자연식이요법, 한방 미용 식이요법, 건강한 모발과 식이요법, 비만유형별 식이요법을 학습한다. 이를 통해 건강한 피부와 체형을 유지하기 위한 미용 상담시 피부영양과 식이에 대한 적절한 계획을 세우고 적용할 수 있다.	식생활에 대한 기본 지식을 토대로 균형잡힌 영양섭취를 통해서 건강한 신체와 아름다운 피부를 관리할 수 있는 미용식이요법을 체계적으로 습득한다. 건강한 생활을 영위하는데 필요한 영양소의 종류와 기능에 대한 이해를 바탕으로 피부와 영양, 모발과 영양, 비만과 영양, 올바른 다이어트를 위한 운동과 식이요법, 기초 식품과 스트레스가 피부에 미치는 영향을 학습한다. 이를 통해 미용 고객과 상담 시 바람직한 식사계획을 세우고, 식습관과 생활습관 개선을 통한 건강하고 아름다운 피부와 몸매를 유지하기 위한 적절한 식이요법을 세우고 적용할 수 있다.

학습과정명	미용식이요법	
■ 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용		
주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 1 주	1	1) 강의주제 : 건강의 정의 2) 강의목표 : 건강과 영양의 정의를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 미용과 건강의 관계와 중요성을 알아본다. - 건강의 개념과 구성요소를 확인한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 건강한 식생활 2) 강의목표 : 건강한 식생활과 실천 지침을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 건강한 식생활의 중요성을 알아본다. - 성인을 위한 식생활 목표와 실천 지침을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 바람직한 영양상태 2) 강의목표 : 바람직한 식생활 계획을 수립할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 바람직한 식사계획을 위한 영양상태를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 영양결핍과 과잉 2) 강의목표 : 영양결핍과 영양과잉을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 영양 결핍상태와 영양 과잉상태에 대해 알아본다. - 한국인을 위한 식생활지침을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론, 질의응답

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 2 주	1	1) 강의주제 : 단백질의 정의와 종류 2) 강의목표 : 단백질의 역할과 종류를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 단백질이란 무엇이며, 단백질의 구성에 대해 알아본다. - 단백질의 종류와 합성된 음식류 등을 확인한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 단백질의 기능 2) 강의목표 : 단백질의 기능에 대해 알아본다. 3) 강의세부내용 : - 단백질의 기능화확반응의 각종 역할에 대해 알아본다. - 단백질이 구성하는 체조직에 대해 알아본다. - 단백질의 체내에서의 역할을 알아본다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 단백질의 결핍과 과잉 2) 강의목표 : 단백질의 결핍증과 과잉증을 구분할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 단백질이 부족할 때 생기는 질병들을 알아본다. - 단백질 섭취를 과잉으로 했을 때 결과를 살펴본다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
	4	1) 강의주제 : 단백질 식품 2) 강의목표 : 단백질 급원식품과 일일 섭취 권장량을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 동물성 단백질과 식물성 단백질에 대해 알아본다. - 단백질 섭취 권장량에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
제 3 주	1	1) 강의주제 : 지질의 종류와 기능 2) 강의목표 : 지질의 종류를 구분하고 지질의 기능을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 지질과 지방의 차이를 인식한다. - 지질의 종류와 기능과 역할을 알아본다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 지질의 소화와 흡수 2) 강의목표 : 지질의 소화와 흡수과정을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 지질의 구성을 알아보고 지질의 소화에 대해 학습한다. - 지방산에 대해 알아본다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 포화지방산과 불포화 지방산 2) 강의목표 : 포화지방산과 불포화지방산에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 포화지방과 불포화지방산의 구조를 학습한다. - 포화지방산을 알아보고 함유된 음식과 과섭취 결과를 학습한다. - 불포화지방산의 기능과 구조를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 트랜스지방산과 콜레스테롤 2) 강의목표 : 트랜스지방산과 콜레스테롤이 무엇인지 설명할 수 있다.

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
		3) 강의세부내용 : - 트랜스지방산의 기능과 과잉섭취시의 결과를 학습한다. - 콜레스테롤의 기능을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 비디오시청, 질의응답
제 4 주	1	1) 강의주제 : 탄수화물의 정의와 구성 2) 강의목표 : 탄수화물의 정의와 역할을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 탄수화물이 구성을 학습한다. - 탄수화물의 역할을 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 탄수화물의 종류와 기능 2) 강의목표 : 탄수화물의 종류와 기능에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 단당류, 이당류, 다당류, 식이섬유소를 알아보고 기능을 학습한다. - 탄수화물의 기능과 효과를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 탄수화물의 섭취와 대사과정 2) 강의목표 : 탄수화물 식품을 확인하고, 소화와 흡수과정을 확인한다. 3) 강의세부내용 : - 복합탄수화물 식품과 단순탄수화물 식품에 대해 알아본다. - 체내에서의 단계적 탄수화물의 소화과정을 학습한다. - 탄수화물의 흡수에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
	4	1) 강의주제 : 탄수화물의 과잉 및 결핍 2) 강의목표 : 탄수화물의 과잉과 결핍의 결과를 확인한다. 3) 강의세부내용 : - 탄수화물 과잉 섭취시의 결과를 학습한다. - 탄수화물 결핍시의 증상을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론, 질의응답
제 5 주	1	1) 강의주제 : 비타민의 정의와 종류 2) 강의목표 : 비타민의 종류와 기능에 대해 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 비타민의 역사와 정의 - 비타민의 종류와 기능 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 수용성 비타민(비타민 A, D, E, K) 2) 강의목표 : 수용성 비타민의 종류와 기능에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비타민A, D, E, K의 종류 및 구조 - 비타민A, D, E, K의 기능 및 급원식품 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 수용성 비타민(B1, B2, B3, B5, B6) 2) 강의목표 : 수용성 비타민(B1, B2, B3, B5, B6)의 종류와 기능, 급원식품에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 :

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
		- 비타민B1, B2, B3, B5, B6의 기능과 결핍증 - 비타민B1, B2, B3, B5, B6의 급원식품과 필요량 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 수용성 비타민(비오틴, 엽산, 비타민B12, 비타민C) 2) 강의목표 : 수용성 비타민(비오틴, 엽산, 비타민B12, 비타민C)의 종류와 기능, 급원 식품,결핍증에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비오틴, 엽산, 비타민B12, 비타민C의 기능과 결핍증 - 비오틴, 엽산, 비타민B12, 비타민C의 급원식품과 필요량 4) 수업방법 : 이론강의, 개별발표, 질의응답
제 6 주	1	1) 강의주제 : 무기질의 기능 2) 강의목표 : 무기질의 종류와 기능을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 신체의 구성성분과 산·알칼리 균형에 대해 학습한다. - 호르몬, 효소, 미네랄의 구성과 삼투압 조절에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 다량 무기질 2) 강의목표 : 다량 무기질 급원식품과 결핍증/ 과잉증을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 다량 무기질(칼슘, 인, 마그네슘, 칼륨, 나트륨, 염소)의 기능과 결핍증/과잉증에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 미량무기질, 무기질과 피부미용 2) 강의목표 : 미량 무기질 급원식품과 결핍증/ 과잉증을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 미량 무기질(철, 아연, 구리, 요오드, 불소, 셀레늄, 망간, 코발트, 크롬, 몰리브덴)의 기능과 결핍증/과잉증에 대해 학습한다. - 무기질과 피부미용에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 물의 중요성 2) 강의목표 : 무기질과 물의 섭취와 피부의 관계를 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 물의 중요성, 피부와 물의 관계를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론, 질의응답
제 7 주	1	1) 강의주제 : 피부구조와 영양공급 2) 강의목표 : 피부구조와 영양공급을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 피부의 구조와 영양 공급에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 피부 영양의 조건 2) 강의목표 : 피부에 영양이 필요한 이유를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 :

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
		- 피부 영양의 조건(최소한의 열량 섭취, 균형적인 식사, 비타민과 미네랄 섭취)을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 미용식품 2) 강의목표 : 미용식품에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 미용 식품의 정의를 학습한다. - 알칼리성식품과 산성식품의 구분을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토의
	4	1) 강의주제 : 피부 영양성분의 종류 2) 강의목표 : 피부 영양성분의 종류와 기능을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 피부 영양성분의 종류(단백질, 탄수화물, 지방, 무기염류, 비타민)와 기능에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
제 8 주	1	중간고사
	2	
	3	
	4	
제 9 주	1	1) 강의주제 : 모발의 구조 2) 강의목표 : 모발의 구조를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 모발주기를 학습한다. - 모낭의 구조를 학습한다. - 모발의 종류를 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 모발과 영양 2) 강의목표 : 건강한 모발을 위한 영양소를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 건강한 모발을 위한 영양소들을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
	3	1) 강의주제 : 모발의 성장주기 2) 강의목표 : 모발의 성장주기와 성장주기에 영향을 주는 인자를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 모발의 성장주기에 영향을 주는 인자 (안드로겐호르몬, 혈액순환, 모낭의 면역세포, 모낭 줄기세포)를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 모발과 호르몬 2) 강의목표 : 모발과 호르몬의 관계를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 모발과 호르몬의 관계(뇌하수체호르몬, 갑상선, 부신, 여성호르몬, 남성호르몬)를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 10 주	1	1) 강의주제 : 탈모 원인과 증급속의 관계 2) 강의목표 : 탈모의 다양한 원인과 증급속의 관계를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 탈모의 정의와 원인을 학습한다. - 탈모의 자가진단 방법을 학습한다. - 탈모와 증급속의 관계를 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의, 물플래잉
	2	1) 강의주제 : 탈모 치료와 모발관리법 2) 강의목표 : 탈모 치료와 모발관리법에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 탈모치료법의 종류를 학습한다. - 모발관리법을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 탈모의 의학적 치료 방법 2) 강의목표 : 탈모의 의학적 치료에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 탈모의 의학적인 치료방법들의 종류를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 모발의 문제와 모발제품들 2) 강의목표 : 모발의 문제들을 이해하고 탈모 치료를 위한 모발 제품과 모발관리법을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 일반적인 모발의 문제들(모발의 다공성, 큐티클 질감, 단백질 침전물, 유분 함유량)을 학습한다. - 모발 관리와 모발 제품들의 종류를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
제 11 주	1	1) 강의주제 : 비만증의 개념 2) 강의목표 : 비만증의 개념을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만증의 개념을 학습한다. - 체지방에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 비만의 원인과 분류 2) 강의목표 : 비만의 원인과 분류를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만의 원인에 의한 분류(유전, 내분비, 식습관, 운동부족, 호르몬)를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 운동과 비만감소 2) 강의목표 : 운동과 비만감소의 관계를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 운동과 비만과의 관계를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 비만의 치료 2) 강의목표 : 비만의 치료요법을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 :

주별	차 시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
		- 비만의 치료와 체중조절을 위한 식이요법, 운동요법, 행동요법을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론, 질의응답
제 12 주	1	1) 강의주제 : 체온변화와 질병 2) 강의목표 : 체온변화에 따른 질병을 이해하고, 염증과 발열반응을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 체온변화에 따른 질병 발생에 관해 학습한다. - 염증과 발열반응에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의, 개별발표(과제물)
	2	1) 강의주제 : 체온과 면역력 2) 강의목표 : 면역력을 높이는 방법으로 체온을 상승시키는 방법을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 체온과 면역력의 관계에 대해 학습한다. - 고체온증과 저체온증의 원인과 증상에 대해 학습한다. - 체온을 상승시키는 방법을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
	3	1) 강의주제 : 체온과 피임 2) 강의목표 : 체온과 피임법의 관계에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 기초 체온 이용법에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 체온조절 2) 강의목표 : 체온조절의 중요성을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 체온 조절과 항상성(체온상승, 체온하강)에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
제 13 주	1	1) 강의주제 : 알콜과 피부 2) 강의목표 : 기호식품의 정의와 종류를 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 기호식품의 정의와 종류에 대해 학습한다. - 알콜과 피부미용의 관계, 음주 후 피부변화, 여성호르몬과 알콜과의 관계에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 커피·녹차와 피부 2) 강의목표 : 커피·녹차와 피부미용과 인체에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 커피의 유래와 성분, 카페인의 생리작용, 커피와 피부미용에 관해 학습한다. - 녹차의 성분(카테킨류, 엽록소, 아스코르브산)과 효과에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 담배와 피부 2) 강의목표 : 담배와 피부건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 :

주별	차 시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
		- 담배의 성분과 인체에 미치는 영향을 학습한다. - 피부와 흡연, 담배와 체중, 흡연자에게 좋은 음식에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 비디오시청
	4	1) 강의주제 : 청량음료와 피부 2) 강의목표 : 청량음료와 건강에 미치는 영향을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 청량음료의 성분과 건강과의 관계(비만, 골다공증)에 관해 학습한다. - 기호식품의 장점과 오해에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론, 질의응답
제 14 주	1	1) 강의주제 : 스트레스 종류 2) 강의목표 : 스트레스의 종류와 스트레스에 따른 생체에서의 반응을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 스트레스의 어원에 대해 학습한다. - 스트레스의 종류(물리학적, 생리적)에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 전 시간 학습 review, 이론강의
	2	1) 강의주제 : 일상생활에서의 스트레스 2) 강의목표 : 일상생활에서의 여러 스트레스에 관해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 일상생활의 여러 가지 스트레스 사례 (분노와 저항, 불안과 좌절, 경쟁심, 과민성)에 관해 학습한다. - 스트레스와 생체 반응의 변화를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 스트레스와 자율신경 2) 강의목표 : 스트레스와 자율신경의 반응에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 자율신경에 대해 학습한다. - 스트레스에 의한 정서변화와 자율신경의 관계에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 스트레스의 영향 2) 강의목표 : 스트레스가 면역계와 피부미용에 미치는 반응을 설명할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 스트레스와 면역계의 변화(인터류킨, 면역세포, 피부미용과 스트레스)에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론, 질의응답
제 15 주	1	기말고사
	2	
	3	
	4	