

학습과정명	체형관리
■ 표준교육과정 교수요목 및 학습목표	
표준교육과정 교수요목	학습목표
<p>체형관리란 체중감량을 목적으로 하지 않고, 잘못된 생활습관으로 인한 신체의 특정부위의 과도한 지방축적을 해소하고, 몸의 골격이나 근육의 변형을 개선할 수 있는 여러 가지 체형관리 프로그램 등을 실습한다. 이를 위해 본 교과목에서는 비만의 개요, 체형관리의 종류, 식이와 생활습관, 고객상담 및 분석기법, 아로마와 체형관리, 도구를 이용한 관리, 메디칼 체형관리, 운동지도, 부분 체형교정관리, 사후관리, 신체형불균형에 대해 학습한다. 이를 바탕으로 부분적 비만, 자세불균형, 골반불균형, 척추불균형을 해소하여 균형 잡힌 아름다운 몸매로 유지시켜주는 기술을 습득할 수 있다.</p>	<p>비만이 단순히 신체적인 외모와 건강 외에도 심리적, 정신적인 장애를 초래하게 되므로 보건문제의 심각성으로 확대되고 있다. 잘못된 정보를 바탕으로 무리한 다이어트나 체중조절을 하고 있는 사람들에게 올바른 체형관리의 개념과 체형관리 프로그램을 제안하고 실습한다. 이를 위해 본 교과목에서는 비만의 개념과 건강의 관계, 스트레스와 체형의 관계, 체형관리를 위한 상담과 체형 분석, 체형관리 프로그램의 작성, 식이요법, 운동요법, 한방요법, 기기관리와 신체부위별 수기관리를 학습하여 건강하고 아름다운 몸매를 유지하는 기술을 습득할 수 있다.</p>

학습과정명	체형관리
■ 주차별 수업(강의·실험·실습 등) 내용	

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 1 주	1	1) 강의주제 : 교과목 오리엔테이션 2) 강의목표 : 교과목의 수업목표, 내용 및 평가방법과 수업의 전체 진행과정을 이해한다. 3) 강의세부내용 : - 수업의 전반적인 진행방법에 대해 설명한다. - 평가요소, 과제 등을 제시한다. - 이론, 실기에 대한 수업 진행방법과 준비사항을 설명한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 체형관리의 개념 2) 강의목표 : 체형관리의 목적과 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리의 정의와 목적을 학습한다. - 체형관리의 효과를 학습한다. - 체형관리의 생리적, 심리적 영역을 구분하여 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 체형관리의 적용되는 테라피의 종류와 수기의 기본동작 2) 강의목표 : 체형관리에 응용되는 테라피와 기본동작을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리에 적용되는 테라피의 종류를 알아본다. - 수기요법의 7가지 기본동작을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
	4	1) 강의주제 : 골격과 근육 2) 강의목표 : 체형관리를 위한 인체의 해부학적 기능과 구조를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 인체의 골격 구조와 기능을 학습한다. - 근육의 부착점과 작용을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 2 주	1	1) 강의주제 : 비만의 개념 2) 강의목표 : 비만의 원인과 종류를 구분하여 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만과 과체중의 정의와 원인을 학습한다. - 비만의 종류와 분류에 따른 특징을 학습한다. - 소아 비만의 원인과 치료에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 동영상시청
	2	1) 강의주제 : 비만의 측정방법 2) 강의목표 : 비만을 판정하는 방법을 설명하고, 비만의 정도를 측정할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만 측정방법과 체질량 지수 계산에 대해 학습한다. - 허리둘레 대 엉덩이 둘레비 (WHR) 측정법을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 비만의 측정방법 (실습) 2) 강의목표 : 비만도와 체성분 및 체질량을 측정할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체성분 분석기를 활용하여 체성분 분석에 대해 실습한다. - 비만도와 체질량지수를 측정하여 실습한다. 4) 수업방법 : 실습
	4	1) 강의주제 : 비만의 측정방법 (실습) 2) 강의목표 : 캘리퍼측정과 기기와 출자로 측정할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 캘리퍼 측정법을 실습한다. - 신체 계측 및 줄자 측정법을 실습한다. 4) 수업방법 : 실습, 질의응답
제 3 주	1	1) 강의주제 : 비만과 관련 질병의 발생기전 2) 강의목표 : 비만에 관련된 질병의 발생기전을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만과 건강의 관계를 학습한다. - 비만에 관련된 질병을 학습한다. - 대사증후군의 정의와 진단기준 및 치료방법을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 동영상시청
	2	1) 강의주제 : 비만의 합병증 2) 강의목표 : 비만중에 합병되기 쉬운 질환과 건강 장애를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만중의 특징을 학습한다. - 당뇨병과 고혈압에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 비만의 합병증 2) 강의목표 : 비만중에 합병되기 쉬운 질환과 건강 장애를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 고지혈증과 거식증에 대해 학습한다. - 스면 무호흡 증후군과 여성질환에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 롤플레이밍
	4	1) 강의주제 : 비만과 호르몬 2) 강의목표 : 비만과 관련된 호르몬의 종류와 특징을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 인슐린, 코티졸, 세로토닌, 렙틴의 특징과 기능에 대해 학습한다.

주별	차시	수업(강의·실협·실습 등) 내용
		- 카테콜아민, 갑상선호르몬, 성장호르몬, 에스트로겐에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
제 4 주	1	1) 강의주제 : 셀룰라이트의 생성원인과 형성단계 2) 강의목표 : 셀룰라이트의 정의와 원인을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 셀룰라이트의 정의를 학습한다. - 셀룰라이트의 생성 원인과 생성부위에 대해 학습한다. - 셀룰라이트의 형성단계를 학습한다. 4) 수업방법 : 이론수업
	2	1) 강의주제 : 셀룰라이트의 종류 2) 강의목표 : 셀룰라이트의 종류에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 연성형과 부종형 셀룰라이트에 대해 학습한다. - 압축형, 섬유질성 셀룰라이트에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론수업, 조별토론
	3	1) 강의주제 : 셀룰라이트 진단시 나타나는 증상 2) 강의목표 : 셀룰라이트 진단시 나타나는 증상을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 셀룰라이트 진단시 나타나는 증상에 대해 학습한다. - 셀룰라이트 자가 진단을 해본다. 4) 수업방법 : 이론수업
	4	1) 강의주제 : 셀룰라이트 관리방법 2) 강의목표 : 셀룰라이트 관리방법을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 흡케어 관리법에 대해 학습한다. - 살롱 관리방법에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론수업, 동영상시청, 질의응답
제 5 주	1	1) 강의주제 : 스트레스와 식욕 2) 강의목표 : 스트레스와 식욕과의 관계에 대해 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 스트레스에 대해 일반적인 증상을 학습한다. - 스트레스와 식욕과의 관계에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 스트레스와 과식의 메커니즘과 증상 2) 강의목표 : 스트레스와 식욕의 관계 및 증상을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 스트레스와 과식의 메커니즘에 대해 학습한다. - 스트레스와 호르몬의 분비에 대해 학습한다. - 스트레스가 원인이 신체반응에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
	3	1) 강의주제 : 스트레스 자가진단 2) 강의목표 : 자가진단을 통해 스트레스 정도를 측정할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 우울증 셀프 테스트를 통해 자가진단을 한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 롤플레잉

주별	차시	수업(강의·실협·실습 등) 내용
		1) 강의주제 : 스트레스와 비만에 대한 Q&A 2) 강의목표 : Q&A를 통해 스트레스에 대해 이해할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - Q&A의 내용을 학습하여 스트레스에 대해 일반적인 오해에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
제 6 주	1	1) 강의주제 : 체형관리의 상담 2) 강의목표 : 체형관리를 위한 단계를 파악하고, 상담 내용을 차트에 작성할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리의 상담 단계와 주의사항을 학습한다. - 관리 차트 작성에 대해서 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 롤플레잉
	2	1) 강의주제 : 체형의 분석 2) 강의목표 : 체형을 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형 분석에 대해서 학습한다. - 체형 분석 시 체크포인트에 대해서 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 체형의 분석 (실습) 2) 강의목표 : 체형 분석 방법을 실습한다. 3) 강의세부내용 : - 키, 몸무게, 체지방, 신체사이즈 등을 이용하여 체형 분석을 실습한다. - 캘리퍼에 의한 측정 부위별 피하지만 두께를 측정한다. 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 척추와 골반, 다리 길이를 통한 체형의 분석 (실습) 2) 강의목표 : 체형을 분석할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 척추와 골반의 균형에 대해 학습한다. - 다리의 길이와 일상동작 관계에 대해 학습한다. - 체크포인트를 확인하고 다리길이, 골반, 무릎을 비교 진단하고, 자세진단을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습, 질의응답
제 7 주	1	1) 강의주제 : 프로그램 제안 및 식이요법 2) 강의목표 : 체형관리를 위한 식이요법을 설명하고 평가할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 이상적인 체형을 설명하고 프로그램을 제안할 수 있다. - 체형관리를 위한 식이요법을 설명하고 평가할 수 있다. 4) 수업방법 : 이론강의, 롤플레잉
	2	1) 강의주제 : 운동 및 행동수정요법 2) 강의목표 : 체형관리를 위한 운동, 행동수정요법을 설명하고 평가할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 이상적인 체형을 설명하고 프로그램을 제안할 수 있다. - 체형관리를 위한 운동, 행동수정요법을 설명하고 평가할 수 있다. 4) 수업방법 : 이론강의, 롤플레잉
	3	1) 강의주제 : 프로그램 제안 및 식이요법 (실습) 2) 강의목표 : 체형관리를 위한 식이요법을 설명하고 평가할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리를 위한 식이요법 프로그램의 목표 작성을 실습한다. - 체형관리를 위한 식이요법 프로그램(식사일지) 작성을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 운동 및 행동수정요법 (실습)

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 8 주		2) 강의목표 : 체형관리를 위한 운동, 행동수정요법을 설명하고 평가할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리를 위한 운동요법 프로그램의 목표 작성을 실습한다. - 체형관리를 위한 운동요법 프로그램 작성을 실습한다. - 체중변화 그래프 작성을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습, 질의응답
	1	중간고사
	2	
	3	
4		
제 9 주	1	1) 강의주제 : 비만과 식습관 및 처방 2) 강의목표 : 비만과 식습관의 관계를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만을 유발하는 잘못된 식습관을 학습한다. - 비만관리를 위한 식사처방을 학습한다. - 체중조절을 위한 영양소 분배 요령을 학습한다. - 일일에너지 섭취량의 기준을 학습한다. - 다이어트와 요요현상을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 식이요법 2) 강의목표 : 체중조절을 위한 식이요법을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 식이요법의 목적과 치료식단의 종류를 학습한다. - 에너지 밸런스와 체지방량의 조절에 관해 학습한다. - 영양소 섭취량의 주의점을 학습한다. - 식이요법 실시상의 주의점을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 조별토론
	3	1) 강의주제 : 비만과 식습관 및 처방 (실습) 2) 강의목표 : 비만과 식습관의 관계를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 식사 리스트 작성을 실습한다. - 칼로리를 낮춘 대체 음식 식사리스트 작성을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 식이요법 (실습) 2) 강의목표 : 체중조절을 위한 식이요법을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 식단의 칼로리 분석을 실습한다. - 비만증 치료식단의 분류와 작성을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습, 질의응답
제 10 주	1	1) 강의주제 : 체중감량을 위한 운동 2) 강의목표 : 체형관리에서 운동의 필요성과 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 운동요법의 정의와 효과를 학습한다. - 운동의 종류와 빈도에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 체중감량에 좋은 운동 및 주의사항 2) 강의목표 : 체중감량과 체형관리를 위한 좋은 운동과 운동요령을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체중감량에 좋은 운동과 특징을 학습한다. - 운동처방과 운동 요령을 학습한다. - 운동요법 실시상의 주의사항을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
	3	1) 강의주제 : 체중감량에 좋은 운동 2) 강의목표 : 체형관리에서 운동의 필요성과 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 비만인의 운동 처방 리스트 작성을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 체중감량에 좋은 운동 및 주의사항 2) 강의목표 : 체중감량과 체형관리를 위한 좋은 운동과 운동요령을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 운동처방 칼로리 분석을 실습한다. - 비만인의 행동습관을 분석, 운동 및 식이요법 처방 리스트 작성을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습, 조별토론
제 11 주	1	1) 강의주제 : 한의학에서 보는 비만 유형 2) 강의목표 : 한의학에서 보는 비만의 원인과 비만 유형을 구분할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 한의학에서 보는 비만의 원인을 학습한다. - 5장6부와 인체 경락에 대해 학습한다. - 한의학에서 보는 비만 유형을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 비만의 치료방법 및 식이요법 2) 강의목표 : 비만의 한의학적 치료방법을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 한약 요법, 경혈 요법, 지방분해침과 침 요법, 뜸 요법을 학습한다. - 부항, 온열 수압치료를 학습한다. - 향기 요법, 좌훈요법, 수지침에 대해 학습한다. - 체질별 비만의 원인과 식이요법에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 다이어트에 사용되는 한약재와 한방 차, 한방 죽 2) 강의목표 : 다이어트에 사용되는 한약재와 한방요법을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 다이어트에 사용되는 한약재와 한방차, 한방죽에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	4	1) 강의주제 : 다이어트에 사용되는 한방 처방 2) 강의목표 : 다이어트에 사용되는 한약 죽과 한방처방을 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 다이어트에 사용되는 한방 처방에 대해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 질의응답
제 12 주	1	1) 강의주제 : 엔더몰로지, 초음파 기기의 특징, 적용방법, 효과 2) 강의목표 : 엔더몰로지, 초음파 기기의 특징, 적용방법, 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 엔더몰로지의 특징과 적용방법을 학습한다. - 초음파의 효과와 적용방법을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의, 개별발표
	2	1) 강의주제 : 고주파, 중주파, 저주파, 진공흡입기, 석선기의 특징, 적용방법, 효과 2) 강의목표 : 고주파, 중주파, 저주파, 진공흡입기, 석선기의 특징, 적용방법, 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 고주파의 효과와 적용방법을 학습한다. - 중주파의 특징과 효과 및 적용방법을 학습한다. - 저주파의 효과와 적용방법을 학습한다. - 진공흡입기의 효과와 적용방법을 학습한다. - 기타 비만관리용 기기의 특징을 학습한다.

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 13 주	3	4) 수업방법 : 이론강의, 동영상시청 1) 강의주제 : 초음파 기기의 특징, 적용방법, 효과 (실습) 2) 강의목표 : 초음파 기기의 특징, 적용방법, 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 초음파의 특징과 적용방법을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 고주파, 중주파, 저주파, 진공흡입기의 특징, 적용방법, 효과 (실습) 2) 강의목표 : 고주파, 중주파, 저주파, 진공흡입기의 특징, 적용방법, 효과를 설명할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 고주파의 특징과 적용방법을 실습한다. - 중주파의 특징과 적용방법을 실습한다. - 저주파의 특징과 적용방법을 실습한다. - 진공흡입기의 특징과 적용방법을 실습한다. 4) 수업방법 : 상호실습, 질의응답
	1	1) 강의주제 : 수기관리 (등관리) 2) 강의목표 : - 체형관리를 위한 준비와 자세를 설명할 수 있다. - 등의 해부학적 지식을 바탕으로 수기요법을 수행할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리를 위한 준비를 학습한다. - 마사지 시술 전 준비와 자세를 학습한다. - 등 관리를 위한 해부학의 이해에 관해 학습한다. - 등관리 매뉴얼테크닉을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	2	1) 강의주제 : 수기관리 (복부관리) 2) 강의목표 : 복부의 해부학적 지식을 바탕으로 수기요법을 수행할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 복부관리를 위한 해부학의 이해에 관해 학습한다. - 복부관리 매뉴얼테크닉을 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
제 14 주	3	1) 강의주제 : 등 관리 (실습) 2) 강의목표 : - 체형관리를 위한 준비와 자세를 설명할 수 있다. - 등의 해부학적 지식을 바탕으로 수기요법을 수행할 수 있다. 3) 강의세부내용 : 오일도포-축추풀기-어깨풀기-기립근풀기-영덩이 풀기-견갑골 풀기-늑골, 둔부풀기, 꼬리뼈 흔들기-기립근 정리 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 복부관리 (실습) 2) 강의목표 : 복부의 해부학적 지식을 바탕으로 수기요법을 수행할 수 있다. 3) 강의세부내용 : 도포-1~6단계로 나누어 복부 마사지-지압-마무리 4) 수업방법 : 상호실습, 질의응답
제 14 주	1	1) 강의주제 : 수기관리 (하체관리) 2) 강의목표 : - 체형관리를 위한 준비와 자세를 설명할 수 있다. - 하체 관리를 위한 해부학 지식을 바탕으로 다리 관리 수기요법을 수행할 수 있다. 3) 강의세부내용 : - 체형관리를 위한 준비에 관해 학습한다. - 마사지 시술 전 준비와 자세를 학습한다. - 하체 관리를 위한 해부학의 이해를 학습한다. - 다리 관리 수기요법을 학습한다.

주별	차시	수업(강의·실험·실습 등) 내용
제 15 주	2	4) 수업방법 : 이론강의, 세미나 1) 강의주제 : 수기관리 (상지관리) 2) 강의목표 : 상지관리를 위한 해부학 지식을 바탕으로 상지관리를 수행할 수 있다 3) 강의세부내용 : - 상지 관리를 위한 해부학의 이해에 관해 학습한다. - 팔 관리 수기요법에 관해 학습한다. 4) 수업방법 : 이론강의
	3	1) 강의주제 : 하체관리 (실습) 2) 강의목표 : - 체형관리를 위한 준비와 자세를 설명할 수 있다. - 하체 관리를 위한 해부학 지식을 바탕으로 다리 관리 수기요법을 수행할 수 있다. 3) 강의세부내용 : 도포-1~7단계로 나누어 다리·발 관리 4) 수업방법 : 상호실습
	4	1) 강의주제 : 상지관리 (실습) 2) 강의목표 : 상지관리를 위한 해부학 지식을 바탕으로 상지관리를 수행할 수 있다 3) 강의세부내용 : 도포-1~9단계로 나누어 상지관리 4) 수업방법 : 상호실습, 질의응답
	1 2 3 4	기말고사