

교육콘텐츠 (교과명)		감정노동힐링365		교수명	오창영 교수
과목특성		교과영역	<input type="checkbox"/> 인문 <input type="checkbox"/> 사회 <input checked="" type="checkbox"/> 교육 <input type="checkbox"/> 공학 <input type="checkbox"/> 자연 <input type="checkbox"/> 문화예술		
		지식영역	<input checked="" type="checkbox"/> 개념/원리 <input checked="" type="checkbox"/> 기능/절차 <input type="checkbox"/> 인지 <input type="checkbox"/> 태도 <input type="checkbox"/> 언어 <input type="checkbox"/> 운동		
		교과수준	<input checked="" type="checkbox"/> 개론 <input type="checkbox"/> 심화 <input type="checkbox"/> 응용 <input type="checkbox"/> 기타		
강의개요		본 강의는 일터에서 겪는 감정노동과 스트레스를 관리하기 위하여 인지행동 접근에 기초한 예방관리와 건강 증진법을 학습한다.			
학습목표		1. 감정노동의 의미를 이해하고 스트레스가 몸과 마음의 건강에 미치는 영향을 인식한다. 2. 인지와 행동의 변화를 토대로 건강 증진을 위한 자기관리 방법을 습득한다.			
주차	차시 구성	학습주제/내용			
1주	감정노동이란?				
	1차시	감정노동의 기본개념			
	2차시	감정노동의 문제			
	3차시	문제 대응방안			
2주	감정의 이해				
	1차시	감정이란?			
	2차시	감정의 경험			
	3차시	감정의 표현과 평가			
3주	스트레스의 이해				
	1차시	스트레스의 원인			
	2차시	스트레스의 효과			
	3차시	스트레스 조절과 관리			
4주	통증의 이해				
	1차시	통증			
	2차시	심리적 고통			
	3차시	약물치료			
5주	긍정의 심리학				
	1차시	과거에 대한 긍정			
	2차시	미래에 대한 낙관			
	3차시	현재의 만족과 몰입			
6주	운동과 건강				
	1차시	신체건강과 운동			
	2차시	운동의 효과			
	3차시	운동처방과 신체활동			
7주	체중과 영양				

	1차시	체중과 비만
	2차시	영양과 영양소
	3차시	건강한 식생활
9주	수면과 휴식	
	1차시	수면의 기본개념
	2차시	수면의 단계
	3차시	수면장애와 대처 방법
10주	인지행동치료	
	1차시	심리치료의 유형
	2차시	인지행동치료
	3차시	수용 개입
11주	음악과 치유	
	1차시	음악과 정서
	2차시	음악치료
	3차시	수용과 이완 음악
12주	음악, 심상과 이완	
	1차시	심상과 미적 체험
	2차시	음악과 심상
	3차시	음악과 이완
13주	보완대체의학과 건강	
	1차시	보완대체의학
	2차시	치료와 위약효과
	3차시	보완대체의학의 효과
14주	힐링365 실천	
	1차시	일과 건강관리
	2차시	힐링365 실천하기
	3차시	자기관리와 지도