

수업계획서

과목명	시니어보건관리			
개발대학명	국제사이버대학교			
담당교수자	조상운, 주선영, 장석중			
작성자	조상운	연락처		이메일

과목개요	<p>시니어의 건강한 일상생활을 위해 자신의 건강을 지키고, 유지하기 위한 일환으로 시니어가 알아야 할 보건관리의 내용과 방법을 동양의학, 서양의학, 보건학 등 다양한 접근 방법을 통해 학습하고, 시니어의 건강관리 코칭 전문가로 활동 할 수 있도록 실생활과 밀접한 내용으로 내용을 제시한다.</p>
수업목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 보건의 역사와 발전과정을 이해하여 앞으로의 보건 교육 방향을 모색할 수 있다. 2. 역학의 기본개념과 중요성을 이해하여 실생활에 적용할 수 있다. 3. 질환별 노인의 건강문제에 대해 의학적 지식을 쌓아 생활 속에서 몸과 마음의 건강 습관 수행력을 향상시킨다. 4. 서양의학에만 치중하지 않고 개인의 면역체계를 활용한 건강관리를 위해 자연치유 관련 지식을 습득하고 이를 지도할 수 있도록 한다. 5. 스트레스 해소를 통한 몸과 마음의 건강관리를 위한 방법과 코칭방법을 배워 시니어안전전문가로 활동할 수 있도록 한다.
수업 교재	<ol style="list-style-type: none"> 1. 주교재 : 노인과 건강, 최영희 외, 2018 2. 부교재 : <ul style="list-style-type: none"> • 최신 공중보건학, 김갑중 외, 2020 • 100세 시대의 노년기 건강, 김혜경 외, 신정, 2018 • 나는꽃, 조상운 외, 글래스하퍼크리에이티브, 2016 • 내추럴코드, 장석중, 엔자임하우스, 2014 • 스트레스의 통합치유, 조상운 외, 영림미디어, 2014 • 공중보건학, 김동석, 수문사, 2011 • 공중보건학, 여생규, 형설출판사, 2011 • 체질과 푸드테라피, 장석중, 신정, 2009
수업운영전략	<ol style="list-style-type: none"> 1. 학습 Q&A : 학습내용과 관련한 질의응답란을 활용하여 학습내용과 관련한 궁금증을 24시간 이내 답변하고 궁금증이 해소될 때까지 지속적인 응답을 통해 완전학습이 이루어질 수 있도록 한다. 2. 토론 : 수업내용과 관련하여 시대상황을 반영한 주제를 선정하여 수강생들과

	<p>토론을 통한 자기주도학습이 이루어질 수 있도록 안내한다.</p> <p>3. 과제물 : 교육내용과 관련한 주제를 선정하여 보고서로 제출토록 하며, 피드백을 통해 보완할 수 있도록 관리한다.</p> <p>4. 수강활동 독려 : 수강생의 학습활동을 독려하기 위해 토론방, 과제, 출석, 시험 등에 대한 안내 문자를 주기적으로 발송한다.</p>							
평가방법	구분	출석	퀴즈	토론	과제	중간시험	기말시험	합계
	비율	20%	0%	10%	30%	0%	40%	100%
	비고							
기대효과	<p>시니어보건관리 교과목을 통해 수강생은 보건관리 분야의 지식과 실무능력을 키우고, 자신을 돌볼 수 있도록 하며, 더 나아가 시니어 안전 코칭전문가 활동을 통해 배운 것을 사회에 실천하여 국민의 건강관리능력을 향상시킬 수 있다.</p>							
차시명		수업내용			학습활동		콘텐츠 유형	
1	시니어 보건관리의 이해	시니어 보건관리의 내용			강의식	동영상		
	보건의 역사와 발전과정	보건의 역사와 발전과정			강의식	동영상		
	역학	보건 역학의 이해 및 적용			강의식	동영상		
2	노인의 건강문제	노화에 따른 감각기관의 변화 (시각, 청각)			강의식	동영상		
		혈관계 질환 (고혈압, 뇌졸중, 동맥경화증, 심근경색증, 심부전)			강의식	동영상		
		호흡기계 질환 (폐렴, 폐결핵, 만성폐쇄성폐질환, 폐암)			강의식	동영상		
		소화기계 질환 (구강건조증, 위염, 소화성 궤양, 위암, 간경변증, 장계실, 실변, 대장/직장암)			강의식	동영상		
3	노인의 건강문제	비뇨생식기계 질환 (요실금, 전립선 비대, 폐경)			강의식	동영상		
		노인성 질환 코칭			강의식	동영상		
		노인성 질환 코칭 방법			강의식	동영상		
4	기생충질환	기생충질환이란			강의식	동영상		
		기생충질환 관리			강의식	동영상		
	기생충질환 코칭	기생충질환 코칭 방법			강의식	동영상		
					강의식	동영상		
5	감염병 관리	감염병 이해			강의식	동영상		

		감염병 발생과 유행	교육자료	PDF
			강의식	동영상
	감염병 관리 코칭	감염병 관리 코칭 방법	교육자료	PDF
			강의식	동영상
6	환경위생	환경오염, 대기오염, 미세먼지	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	환경위생 코칭	수질오염, 분뇨, 폐기물 환경위생, 환경보존, 최근 환경 관련 이슈	강의식	동영상
			교육자료	PDF
7	식품위생	식품위생의 이해, HACCP	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	식품위생 코칭	식중독 식중독의 종류, 식품위생 코칭 방법	강의식	동영상
			교육자료	PDF
8	자연치유 관점의 시니어 건강관리	자연치유 관점의 시니어 건강관리	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	자연치유 관점의 시니어 건강관리 코칭	생활건강을 위한 자연치유 형상 체질별 건강관리	강의식	동영상
			교육자료	PDF
9	오감멀티테라피	단동오훈과 포스 에너지 불을 활용한 건강증진	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	오감멀티테라피 코칭	전통음식 오크과 체질 푸드테라피 오장육부를 건강하게 돕는 근육신경테라피	강의식	동영상
			교육자료	PDF
10	시니어 질환 건강관리	치매의 개념, 원인, 유형	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	시니어 질환 코칭	치매의 증상, 진단, 치료 치매관리 및 예방, 치매노인 가족의 관리, 국가지원제도	강의식	동영상
			교육자료	PDF
11	보건행정	보건행정의 정의, 범위, 기술적 원칙, 보건행정사	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	우리나라의 보건행정조직	보건복지부, 질병관리청, 식품의약품안전처, 건강보험심사평가원	강의식	동영상
			교육자료	PDF
우리나라의 의료보장제도 및 코칭	보건소, 건강보험, 의료기관 체계, 보건교육 방향	강의식	동영상	
		교육자료	PDF	
12	몸과 마음의 치유	자서전 글쓰기 치유	강의식	동영상
			교육자료	PDF
	몸과 마음의 치유 코칭	나는 누구인가? 생애주기표 코칭 방법	강의식	동영상
		교육자료	PDF	

		칭찬, 감사, 용서 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
13	몸과 마음의 치유 코칭	소년기, 청년기 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
		성년기, 장년기 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
		유언장, 소원나무 등 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
14	정신건강 코칭(스트레스 관리법)	의사소통과 웃음치료 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
	스트레스 관리법 코칭	마음챙김 명상, 점진적 근육이완법, 마디스캔 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
		생활양식, 생활환경 개선 코칭 방법	강의식 교육자료	동영상 PDF
15	학습총괄 정리	보건의 역사 ~ 감염병	강의식 교육자료	동영상 PDF
		환경위생, 식품위생, 치매, 보건행정	강의식 교육자료	동영상 PDF
			강의식 교육자료	동영상 PDF
		건강론, 스트레스, 감사, 용서	강의식 교육자료	동영상 PDF