

수업계획서

과목명	마음 나이 다이어트			
개발대학명	글로벌사이버대학교			
담당교수자	박현주			
작성자	박현주	연락처		이메일

과목개요	노년을 향해가는 발달과정과 중· 노년기의 인지, 생물학적, 성격적 변화와 사회적 변화를 다룬다. 아울러 이 과정에서 노화의 개인차에 대한 이해와 건강을 유지하고 삶을 증진시키는 방법을 논할 것이다.		
수업목표	<ol style="list-style-type: none"> 1. 노화와 관련된 인지적, 생물학적, 성격적, 사회적 변화에 대해 설명할 수 있다. 2. 건강하게 나이 드는 방법을 실천할 수 있다. 3. 노화에 대한 특성을 이해하고, 성인기 생애 주기에 따라 상담을 수행할 수 있다. 		
수업 교재	Laura E. Berk. 김민희 외. (2020). 생애발달2. 시그마프레스 정옥분. (2000). 성인발달의 이해. 학지사 이언 스투어트-해밀턴. 이동영 외. (2017). 노화의 심리학. 서울대학교출판문화원		
수업운영전략	<ul style="list-style-type: none"> · 교과과정 <ul style="list-style-type: none"> - 편성 학과 순차적 확대 한국뇌기반감정코칭센터 - 연계전공내 교과과정 편성 - 국내외 학점 교류 · 비교과과정 <ul style="list-style-type: none"> - 한국뇌기반감정코칭센터 통한 실적 관리 - 감정노동힐링365 참여기관 통한 역량강화 코스 활용 - 자격증 연계 : 감정노동관리지도사, 국가공인 브레인트레이너 - 콘텐츠 활용 의향 기관, 단체와 연계 		
평가방법	<ul style="list-style-type: none"> · 각 주차 별 형성평가(자가평가) · 중간· 기말 평가(평가문항 10문항) 		
기대효과	학습자 자신의 생애 설계 및 노화 과정을 준비하고, 성인 및 노인 치료 전문가를 계획하는 학생들의 기초 토대를 쌓는데 유용할 것으로 기대된다.		
차시명	수업내용	학습활동	콘텐츠 유형
1 노화란 무엇인가	나이들에 대하여 - 노화와 수명	강의식, OX퀴즈	동영상

		<ul style="list-style-type: none"> - 전생애적 발달 - 나이와 역할 		
		당신의 계절은 어디인가요? <ul style="list-style-type: none"> - 인생주기의 개념 - 고대의 인생주기 이론 - 현대의 인생주기 이론 	강의식, OX퀴즈	동영상
		21세기 노인 <ul style="list-style-type: none"> - 21세기 노인세대의 특성 - 고령친화산업 - 성공적 노화 	강의식, OX퀴즈	동영상
2	노화에 대한 오해와 진실	우리 모두 늙어가는 중입니다 <ul style="list-style-type: none"> - 노화에 대한 태도 - 긍정적 노화태도 	강의식, OX퀴즈	동영상
		노인을 위한 나라 <ul style="list-style-type: none"> - 연령주의(ageism) - 노화불안과 죽음불안 	강의식, OX퀴즈	동영상
		노화 : 오해와 진실 <ul style="list-style-type: none"> - 노화에 대한 속설, 그 영향 - 노화에 대한 속설과 과학적 증거들 	강의식, OX퀴즈	동영상
3	성숙의 과정	성장의 안정기, 성인 <ul style="list-style-type: none"> - 성인기 신체 발달 - 성인기 성격과 행동 양상 	강의식, OX퀴즈	동영상
		누구의 아기도 아닌 나 <ul style="list-style-type: none"> - 사고 구조의 변화 - 직업의 발달 	강의식, OX퀴즈	동영상
		어떻게 사랑할 것인가 <ul style="list-style-type: none"> - 애착이론 - 친밀감 형성 - 배우자 선택 	강의식, OX퀴즈	동영상
4	중년기 발달	슬기로운 갱년기 생활, 중년 <ul style="list-style-type: none"> - 중년기 신체 발달 - 중년기 폐경과 갱년기 - 중년기 질병과 건강 	강의식, OX퀴즈	동영상
		정신능력의 변화 <ul style="list-style-type: none"> - 지능의 변화 - 직업과 학생되기 	강의식, OX퀴즈	동영상
		어떻게 선물을 줄 수 있을까 <ul style="list-style-type: none"> - 중년기 생성감 - 중년기 성격의 안정성과 변화 - 중년기 관계와 직업 	강의식, OX퀴즈	동영상

5	나이듦의 과정	노인의 신체적 변화, 노년 - 노화에 대한 이론 - 노년기 신체 및 감각 변화 - 노년기 건강	강의식, OX퀴즈	동영상
		노인의 기억은 정말로 떨어지나 - 나이와 지능 - 노년기 기억 - 노년기 언어와 문제해결력	강의식, OX퀴즈	동영상
		치매, 예방과 치료 - 치매란 무엇인가 - 치매의 종류 - 치매의 예방과 치료	강의식, OX퀴즈	동영상
6	노년기 정서 및 사회성 발달	노년기 성격과 초월 - 노년기 자아 통합감과 성격 - 노년기 정서	강의식, OX퀴즈	동영상
		노년기 사회적 맥락 - 노년기 주거와 관계 - 노년기 친구와 자녀 - 노인학대	강의식, OX퀴즈	동영상
		행복한 노화 - 성공적 노화 - 노화의 재해석	강의식, OX퀴즈	동영상
7	마음의 시계 : 시계 거꾸로 돌리기 (1)	시계 거꾸로 돌리기 - 통제감 지각의 효과 - 시계 거꾸로 돌리기	강의식, OX퀴즈	동영상
		통제력 되찾기 - 마음놓침 - 통제력 되찾기	강의식, OX퀴즈	동영상
		고정관념 버리기 - 고정관념과 고유성 - 기억력 감퇴 역전시키기	강의식, OX퀴즈	동영상
8	중간고사	중간고사 (1주 ~ 7주)	평가	평가지 (Google)
9	마음의 시계 : 시계 거꾸로 돌리기 (2)	주변 환경 재설계하기 - 노화와 의존성 - 노화를 준비하기	강의식, OX퀴즈	동영상
		제대로 된 언어 사용하기 - 언어의 인지적 구속 - 제대로 된 언어 사용하기	강의식, OX퀴즈	동영상
		전문가의 한계 인식하기	강의식, OX퀴즈	동영상

		<ul style="list-style-type: none"> - 전문가의 한계 인식하기 - 건강 학습하기 		
10	명상, 장수 그리고 노쇠	노화와 명상 <ul style="list-style-type: none"> - 노화와 명상 - 마음챙김 명상 	강의식, OX퀴즈	동영상
		노화와 장수 <ul style="list-style-type: none"> - 장수의 요인들 - 장수를 위한 생활 수칙 	강의식, OX퀴즈	동영상
		노화와 노쇠 <ul style="list-style-type: none"> - 노화와 노쇠 - 노쇠 예방법 	강의식, OX퀴즈	동영상
11	죽음과 죽음 과정	우리는 어떻게 죽는가? <ul style="list-style-type: none"> - 삶과 죽음, 그리고 영생 - 죽음의 개념 	강의식, OX퀴즈	동영상
		죽음에 대한 이해와 태도 <ul style="list-style-type: none"> - 죽음에 대한 이해 - 죽음에 대한 태도 	강의식, OX퀴즈	동영상
		죽어가는 사람의 생각과 정서 <ul style="list-style-type: none"> - 죽어가는 사람의 반응 - 죽음 적응의 영향 요인 - 죽음 직전 선택과 의사결정 	강의식, OX퀴즈	동영상
12	좋은 죽음을 위한 준비	웰다잉(well-dying) <ul style="list-style-type: none"> - 좋은 죽음 - 좋은 죽음을 위한 돌봄 	강의식, OX퀴즈	동영상
		사별과 비탄 <ul style="list-style-type: none"> - 사별과 비탄 - 비탄 반응에 대한 영향 요인 - 사별 개입 	강의식, OX퀴즈	동영상
		죽음 교육 <ul style="list-style-type: none"> - 죽음 교육의 정의와 목적 - 죽음 교육의 내용과 방법 	강의식, OX퀴즈	동영상
13	애도와 죽음에 대한 프로그램	애도 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 애도 상담 - 애도 프로그램 	강의식, OX퀴즈	동영상
		죽음준비 교육 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 죽음 교육의 현황 - 죽음준비 교육 프로그램 	강의식, OX퀴즈	동영상
		죽음불안 치료 프로그램 <ul style="list-style-type: none"> - 죽음불안의 극복 - 죽음불안 치료 프로그램 	강의식, OX퀴즈	동영상

14	마무리	1~6주차 정리하기	강의식, OX퀴즈	동영상
		7~10주차 정리하기	강의식, OX퀴즈	동영상
		11~13주차 정리하기	강의식, OX퀴즈	동영상
15	기말고사	기말고사 (9주 ~ 14주)	평가	평가지 (Google)