

# 강 의 계 획 서

<b>과목명</b>	스트레스관리			
<b>학점</b>	3학점	<b>정원</b>	40	
<b>담당 교강사</b>				
<b>수업</b>	<b>수업기간(주)</b>		<b>총수업시간</b>	
	1학기 : 3월 초순 ~ 6월 중순 (15주) 2학기 : 9월 초순 ~ 12월 중순 (15주)		45	
<b>교재</b>	<b>주당시수</b>	3		
	<b>교재명</b>	<b>저자명</b>	<b>출판사</b>	
	통합스트레스의학	신경희	학지사	
<b>관련 과정명</b>	<b>출판연도</b>	2016		
	<b>학사</b>	교양		
	<b>전문학사</b>			
<b>성적</b>	<b>평가방법</b>	상대평가		
	<b>성적배점</b>	중간 30점, 기말 30점, 과제 10점, 수시시험 10점, 출결 20점		
	<b>성적비율</b>	A: 30%이내, B: 누계 70%이내		
	<b>이수요건</b>	성적 60점 이상 + 출석률 80% 이상		
<b>평가일정</b>	중간고사 : 개강 후 7주차 기말고사 : 개강 후 15주차			
<b>수업목표</b>	<p>현대사회는 무수한 스트레스 요인이 존재하고, 이는 다양한 신체적, 정신적 질병의 원인이 되기 때문에 잘 관리해야 한다. 본 교과목은 스트레스의 본질과 원리에 대한 이해를 높이고 올바른 대처방식을 학습한다. 심리학에서 밝혀진 스트레스의 생리적이고 심리적인 기제의 역할, 그리고 그 과정에 영향을 주는 다양한 환경적 요인들을 개관하고, 스트레스 대처양식에 대한 연구결과들을 알아본다. 구체적으로 스트레스와 증후군/ 스트레스와 신경계/ 스트레스와 신체적 질병/ 스트레스와 정신적 질병/ 스트레스 대처방식/ 스트레스 관리, 해소법 등을 학습한다. 본 교과목을 통해 스트레스의 원리와 과정에 대한 학문적인 지식의 습득뿐만 아니라 스트레스를 적절히 관리함으로써 삶의 질을 한 단계 업그레이드할 수 있다.</p>			

■ 주차별 강의 내용

주별	수업 주제 및 내용	과제물
제1주	<p>* 오리엔테이션 : 전반적인 수업계획, 수업 진행 방식(강의, 토론, 발표), 평가 기준(출석, 과제물, 시험), 수업 참여시 유의사항에 관한 안내 한다.</p> <p>1) 강의 주제 : 스트레스의 이해</p> <p>2) 강의 목표 : 현대사회에서의 스트레스 발생 요인과 개념에 대하여 토론할 수 있다</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 용어의 기원</li> <li>- 스트레스, 스트레스원, 스트레스반응의 정의</li> </ul> <p>4) 토론 주제: 현대사회에서의 스트레스 의미에 대하여(그룹토의 및 요약발표)</p>	<p>과제 제출일: 14주차 수시 과제: 12주차</p>
제2주	<p>1) 강의 주제 : 건강과 스트레스에 관한 통합적 접근</p> <p>2) 강의 목표 : 전일주의 사상을 기반으로 한 스트레스 의학의 다차원적 현상과 학문적 특성을 구분하여 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 생리 및 심리적 특성과 스트레스</li> <li>- 생활양식 및 물리적 환경과 스트레스</li> <li>- 사회 · 문화적 환경과 스트레스</li> </ul>	
제3주	<p>1) 강의 주제 : 현대인과 스트레스</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스 반응의 기원과 각 시대 별 스트레스 적응과정의 학습을 통해 적절한 삶의 양식과 태도를 구성하기 위한 실마리를 찾을 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 반응의 기원</li> <li>- 스트레스 적응력의 한계</li> </ul>	
제4주	<p>1) 강의 주제 : 스트레스의 생리학(1)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스로 인해 발생할 수 있는 생리적·정서적·인지적·행동적 증상을 사례를 들어 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체의 항상성과 이상성</li> <li>- 신경계와 스트레스의 반응</li> </ul>	
제5주	<p>1) 강의 주제 : 스트레스의 생리학(2)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스로 인한 내분비계통의 이상 증상을 성별, 나이, 근로환경 등으로 분류 하여 설명할 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인체의 호르몬 종류와 발생기전</li> <li>- 스트레스 호르몬의 기능</li> </ul>	
제6주	<p>1) 강의 주제 : 스트레스의 생리학(3)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스가 면역계에 미치는 영향과 반응에 대한 사례를 들 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 면역계의 구성과 기능</li> <li>- 선천적 면역과 후천적 면역의 중요성</li> </ul>	
제7주	<p>중간고사</p>	<p>시험</p>
제8주	<p>* 중간고사 문제에 대해서 Review를 하고 궁금했던 것 어려웠던 것에 대해서</p>	

	<p>질문을 받고 추가 학습을 한다.</p> <p>1) 강의 주제 : 스트레스의 심리학(1)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스 반응에 대한 개인차와 심리학적 접근방법에 대한 설문 결과를 토대로 자신의 현재 상황을 변화시킬 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 구성주의와 정보처리의 관점</li> <li>- 개인차의 형성 시기</li> </ul>	
<b>제9주</b>	<p>1) 강의 주제 : 스트레스의 심리학(2)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스 상황에 따른 무의식적, 자동적으로 발현되는 고유의 처리 행동과정과 습관을 긍정적 성향으로 변화할 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스와 성격이론</li> <li>- A형 행동유형 이론</li> <li>- 부정적 성격요소, 긍정적 성격요소</li> </ul>	
<b>제10주</b>	<p>1) 강의 주제 : 스트레스와 질병(1)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스에서 오는 내분비계 질환 의 예방을 위한 식단구성이 가능하다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심 · 뇌혈관계 질환</li> <li>- 소화기계 질환</li> <li>- 스트레스와 당뇨</li> <li>- 비만과 섭식장애</li> </ul>	
<b>제11주</b>	<p>1) 강의 주제 : 스트레스와 질병(2)</p> <p>2) 강의 목표 : 스트레스로 인해 발생하는 심리적 질병의 종류를 이해하고 예방법을 구성 실천할 수 있다.</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 외상 후 스트레스장애와 급성스트레스 장애</li> <li>- 적응장애와 우울장애</li> </ul>	
<b>제12주</b>	<p>1) 강의 주제 : 스트레스 평가</p> <p>2) 강의 목표 : 직장인을 위한 스트레스 반응 검사(WSRI) 26개 질문지를 활용하여 자신의 스트레스를 평가해볼 수 있다</p> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 직장인을 위한 스트레스 반응 검사(WSRI) 26개 질문지 내용에 대해서 항목별 학습</li> <li>- 질문지 내용에 대해서 자신의 스트레스를 평가</li> </ul>	수시 과제
<b>제13주</b>	<p>1) 강의 주제 : 스트레스 관리기법</p> <p>2) 강의 목표 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스에 노출된 자신을 방치하지 않고 스스로 돌아볼 수 있는 방법의 유형을 알고 선택적으로 적용할 수 있다</li> </ul> <p>3) 강의 세부내용 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 적절한 휴식을 취한다</li> <li>- 서두르지 않는다</li> <li>- 이완한다: 이완 테이프, 바이오피드백</li> <li>- 현재 자각을 한다</li> <li>* 현재 자각에 대한 실습을 개인적으로 시도하도록 제안함</li> <li>- 이해 : 우리는 현재에 살면서 많은 시간을 미래에 대해서 걱정하고 과거를 회상하고 후회를 한다. 그러므로 완전히 현재에 있는 것이 아니다. 내부의 속삭임은 에너지와 스트레스를 요구한다</li> </ul>	

	- 실습방법 : 샤워를 하면서, 아침식사를 하면서 시도	
<b>제14주</b>	1) 강의 주제 : 스트레스에서 자유롭기 2) 강의 목표 : 뇌가 불필요한 스트레스 반응에 잡혔을 때 의도적으로 초점을 맞추는 것을 통해 뇌를 자유롭게 할 수 있다 3) 강의 세부내용 : - 초점 맞추기 실험 - 초점 맞추기 공식 연습 - 뇌 활용을 위한 사용자 지침서를 활용	과제 제출일
<b>제15주</b>	기말고사	시험