



# 2024학년도 대학혁신지원사업 동계 계절학기 이러닝 콘텐츠 개편 강의 계획서

담당교수	성명	김 지 영		소속	식품영양학부	직급	조교수
교과목명	생활 속 식품과 영양			영문명	Food and Nutrition of Living		
이수구분	<input checked="" type="checkbox"/> 교양 선택			수강인원	(명)	학점수	2
개편	기존 교과목명			변경 교과목명			
	(한글) 기능성 식품			(한글) 생활 속 식품과 영양			
	(영문) Health Functional Food			(영문) Food and Nutrition of Living			
				<input type="checkbox"/> 기존 교과목명과 동일			
핵심 역량	신앙과 인성	창의적 문제해결	학제간 융복합	로컬변혁 능력	글로벌 리더십	전체	
	10 %	20 %	40 %	30 %	%	100%	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신앙과 인성 - 자기성찰 및 자기개발 관련 비교과 활동</li> <li>· 창의적 문제해결 - 학습 및 전공역량 개발, 문제해결 관련 비교과 활동</li> <li>· 학제간 융복합 능력 - 학과 전공 관련 비교과 활동</li> <li>· 로컬변혁능력 - 나눔(봉사) 관련 비교과 활동</li> <li>· 글로벌 리더십 - 국제교류 및 외국인 대상 비교과 활동</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>- 핵심 역량 퍼센트는 3가지 타입중 선택 입력</li> <li>· 100% / 0% / 0% / 0% / 0%</li> <li>· 70% / 30% / 0% / 0% / 0%</li> <li>· 50% / 30% / 20% / 0% / 0%</li> </ul>		

## 1. 이러닝 콘텐츠 개편 목적 및 필요성

### ○ 이러닝 콘텐츠 개편 목적

현대인의 건강에 대한 관심이 증가함에 따라, 최신 식품과 영양 정보를 제공하여 건강한 생활습관을 형성하는 데 도움을 주기 위한 이러닝 콘텐츠의 개편이 필요함. 이를 통해, 학습자가 실생활에서 바로 적용할 수 있는 실용적인 영양 정보를 제공하고, 건강 유지 및 질병 예방에 기여하는 것이 주요 목표임.

### ○ 이러닝 콘텐츠 개편 필요성

**최신 영양 정보 반영** : 빠르게 변화하는 식품과 영양 관련 연구 결과 및 권고 사항을 반영하여, 학습자들이 최신 지식을 습득할 수 있도록 콘텐츠를 업데이트할 필요성

**실생활 적용성 강화** : 학습자들이 일상에서 실천할 수 있는 구체적인 영양 관리 방법과 실용적인 식단 정보가 부족하여, 이를 보완하고 강화할 필요성

**다양한 학습자 요구 반영** : 연령대, 건강 상태, 생활 환경에 따라 각기 다른 식품과 영양에 대한 요구를 충족시키기 위한 맞춤형 정보 제공의 필요성

**온라인 학습 환경 최적화** : 더 많은 참여와 피드백을 유도할 수 있는 콘텐츠 개선이 필요함.

## 2. 이러닝 콘텐츠 개편 방법과 절차

### ○ 이러닝 콘텐츠 개편 방법

**최신 영양 정보 업데이트** : 최신 영양 연구 결과, 정부 및 관련 기관의 영양 권장 사항, 식품 트렌드 등을 반영하여 기존 콘텐츠를 보완

**실생활 적용 사례 강화** : 학습자들이 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 영양 관리 방법, 건강한 식단을 구성하는 방법과 영양소 균형을 강조

**상호작용 요소 추가** : 퀴즈, 토론, 사례 연구 등 학습자들이 적극적으로 참여할 수 있는 활동을 추가하여 흥미와 몰입을 유도, 실시간 피드백 기능을 도입하여 학습자가 스스로 자신의 학습 성취도를 확인할 수 있도록 함.

○ 이러닝 콘텐츠 개편 절차

**개편 목표 설정** : 콘텐츠 개편의 구체적인 목표와 방향을 설정하고, 개편할 주제 및 범위를 확정

**콘텐츠 개발 및 수정** : 자료 조사 및 내용 업데이트: 최신 식품 및 영양 정보를 조사하여 기존 콘텐츠에 반영하고, 불필요한 내용을 삭제하거나 수정

**멀티미디어 제작** : 동영상, 이미지, 인포그래픽 등을 제작하여 시각적 요소를 강화

**상호작용 요소 개발** : 퀴즈, 토론, 실습 등 학습자 참여를 유도하는 콘텐츠를 개발

**콘텐츠 수정 및 보완** : 시범 운영 결과를 바탕으로 추가적인 수정 및 보완 작업을 진행

### 3. 이러닝 콘텐츠 개편의 주안점

**실용성 및 실생활 적용성** : 이러닝 수업은 단순히 이론적인 영양 정보를 제공하는 것에서 나아가, 학습자들이 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있는 실용적인 정보를 전달하는 데 중점을 둠

**최신 영양 및 건강 정보 반영** : 빠르게 변화하는 식품 및 영양 관련 정보와 최신 연구 결과를 반영하여 학습자가 최신 트렌드에 맞는 올바른 지식을 습득할 수 있도록 하는 것이 중요함.

**다양한 학습 방법 도입** : 동영상 강의, 퀴즈, 상호작용형 실습 등 시각적·체험적 요소를 강화하며, 학습자가 능동적으로 학습에 참여할 수 있도록 유도

**건강한 식습관 형성 유도** : 학습자들이 올바른 식습관을 형성하고 이를 유지할 수 있도록 동기 부여와 실질적인 도움을 제공하는 것이 중요함.

**환경과 지속 가능한 식생활 고려** : 환경 문제와 지속 가능한 식생활에 대한 관심이 높아짐에 따라, 건강뿐만 아니라 환경까지 고려한 식생활을 강조하는 것이 필요함.

### 4. 이러닝 콘텐츠 개편 내용

<b>목표</b>	일상에서 쉽게 접하는 다양한 식품의 영양소와 그 효능을 이해하고, 이를 통해 건강한 식습관을 형성하여 생활 속에서 균형 잡힌 영양을 실천할 수 있도록 돕는 것임.
<b>개요</b>	본 교과목은 학습자들이 일상생활에서 건강한 식습관을 형성하고, 영양소에 대한 기초 지식을 습득하여 자신의 건강을 효과적으로 관리할 수 있도록 돕기 위한 수업임. 현대인의 식습관과 관련된 다양한 주제를 다루며, 식생활의 중요성, 균형 잡힌 식생활, 건강한 식생활, 안전한 식생활, 지속가능한 식생활 등 총 5개 category로 구성되어 학습자들이 이해하고 실생활에서 적용할 수 있도록 교육함.
<b>주요 내용</b>	<p><b>기초 영양소 이해</b> : 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄 등 주요 영양소의 종류와 역할 설명함.</p> <p><b>식품의 영양소 특성</b> : 곡류, 채소, 과일, 육류, 유제품 등 다양한 식품군에 포함된 영양소와 그 기능을 알아봄.</p> <p><b>균형 잡힌 식단 구성</b> : 일일 권장 섭취량을 바탕으로 영양소의 균형을 맞춘 식단을 구성하는 방법을 제시함.</p> <p><b>식품 선택 및 저장</b> : 영양 손실을 최소화할 수 있는 식품 선택과 보관법을 안내함.</p> <p><b>식생활 개선과 건강 관리</b> : 올바른 식생활 습관이 건강에 미치는 긍정적인 영향을 이해하고 실천 방안을 제시함.</p>

### 5. 주별(15주) 이러닝 콘텐츠 개편 계획

<b>1주차</b>	1차시	<ol style="list-style-type: none"> <li>강의 제목 : 식생활 건강 I</li> <li>강의 주제 : 건강한 식생활의 중요성</li> <li>강의 세부 내용 : 건강한 식생활의 중요성에 대해 알아본다.</li> </ol>
------------	-----	---

	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 식생활 건강 II</li> <li>2) 강의 주제 : 건강한 식생활의 중요성</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 건강한 식생활의 중요성에 대해 알아본다.</li> </ul>
2주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 식생활 평가 I</li> <li>2) 강의 주제 : 식생활 평가의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 식생활 평가에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 식생활 평가 II</li> <li>2) 강의 주제 : 식생활 평가의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 식생활 평가에 대해 알아본다.</li> </ul>
3주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 탄수화물과 에너지 I</li> <li>2) 강의 주제 : 탄수화물과 에너지의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 탄수화물에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 탄수화물과 에너지 II</li> <li>2) 강의 주제 : 탄수화물과 에너지의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 탄수화물에 대해 알아본다.</li> </ul>
4주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 지질과 에너지</li> <li>2) 강의 주제 : 지질과 에너지의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 지질에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 단백질 영양소와 에너지</li> <li>2) 강의 주제 : 단백질과 에너지의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 단백질에 대해 알아본다.</li> </ul>
5주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 지용성 비타민</li> <li>2) 강의 주제 : 지용성 비타민의 개념</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 지용성 비타민에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 수용성 비타민</li> <li>2) 강의 주제 : 수용성 비타민의 개념</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 수용성 비타민에 대해 알아본다.</li> </ul>
6주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 무기질 I</li> <li>2) 강의 주제 : 무기질 개념</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 무기질에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 무기질 II</li> <li>2) 강의 주제 : 무기질 개념</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 무기질에 대해 알아본다.</li> </ul>
7주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 건강 체중 관리 I</li> <li>2) 강의 주제 : 건강한 체중 관리</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 건강한 체중 관리에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 건강 체중 관리 II</li> <li>2) 강의 주제 : 건강한 체중 관리</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 건강한 체중 관리에 대해 알아본다.</li> </ul>
8주차	중간고사	
9주차	1차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 음주, 카페인과 건강 I</li> <li>2) 강의 주제 : 음주, 카페인과 건강의 이해</li> <li>3) 강의 세부 내용 : 음주, 카페인과 건강에 대해 알아본다.</li> </ul>
	2차시	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) 강의 제목 : 음주, 카페인과 건강 II</li> </ul>

		2) 강의 주제 : 음주, 카페인과 건강의 이해 3) 강의 세부 내용 : 음주, 카페인과 건강에 대해 알아본다.
10주차	1차시	1) 강의 제목 : 건강 기능 식품 2) 강의 주제 : 건강 기능 식품의 이해 3) 강의 세부 내용 : 건강 기능 식품에 대해 알아본다.
	2차시	1) 강의 제목 : 건강 관리 2) 강의 주제 : 건강 관리 이해 3) 강의 세부 내용 : 건강 관리에 대해 알아본다.
11주차	1차시	1) 강의 제목 : 식중독 I 2) 강의 주제 : 식중독 개념 3) 강의 세부 내용 : 식중독에 대해 알아본다.
	2차시	1) 강의 제목 : 식중독 II 2) 강의 주제 : 식중독 개념 3) 강의 세부 내용 : 식중독에 대해 알아본다.
12주차	1차시	1) 강의 제목 : 식품알레르기 I 2) 강의 주제 : 식품알레르기의 이해 3) 강의 세부 내용 : 식품알레르기에 대해 이해한다.
	2차시	1) 강의 제목 : 식품알레르기 II 2) 강의 주제 : 식품알레르기의 이해 3) 강의 세부 내용 : 식품알레르기에 대해 이해한다.
13주차	1차시	1) 강의 제목 : 지속가능한 식생활 I 2) 강의 주제 지속 가능한 식생활 개념 3) 강의 세부 내용 : 지속 가능한 식생활에 대해 이해한다.
	2차시	1) 강의 제목 : 지속가능한 식생활 II 2) 강의 주제 지속 가능한 식생활 개념 3) 강의 세부 내용 : 지속 가능한 식생활에 대해 이해한다.
14주차	1차시	1) 강의 제목 : 식생활 문화 I 2) 강의 주제 : 식생활 문화 이해 3) 강의 세부 내용 : 식생활 문화에 대해 이해한다.
	2차시	1) 강의 제목 : 식생활 문화 II 2) 강의 주제 : 식생활 문화 이해 3) 강의 세부 내용 : 식생활 문화에 대해 이해한다.
15주차	1차시	기말고사
	2차시	

## 6. 성적반영 비율

※ 평가항목의 성적반영비율을 입력하여 총합은 100%가 되어야함.

(1) 출석 ( 30 ) %      (2) 퀴즈 ( 10 ) %      (3) 중간평가 ( 30 ) %  
(4) 기말평가 ( 30 ) %      (5) 토론/ 팀프로젝트 (   )%      (6) 기타 (   )%

## 7. 교재 및 참고자료

생활 속 식품과 영양, 김미라 외 3인 저, 파워북 (2022)

## 8. 기대효과 및 결과 활용방안

### ○ 기대효과

**개인 건강 증진** : 이러닝 교과목을 통해 학습자들은 식품과 영양에 대한 과학적이고 실용적인 지식을 습득하게 되며, 이를 통해 균형 잡힌 식생활을 실천하고, 체중 관리, 만성 질환 예방 등 개인의 건강 증진에 기여 할 수 있음.

**영양 지식의 대중화** : 이러닝은 시간과 장소에 구애받지 않고 누구나 접근가능한 학습 형태이므로, 영양 지식을 대중화하고 보다 많은 사람들이 올바른 식생활 정보를 쉽게 접할 수 있음.

**식습관 변화 유도** : 이러닝 과정을 통해 얻은 정보를 바탕으로 개인의 식습관 변화가 일어날 수 있으며, 건강에 해로운 가공식품이나 편의식품 의존을 줄이고, 보다 건강한 식품을 선택하는 경향이 강화될 수 있음.

**지속가능한 식생활 실천** : 교과목에서 지속가능한 식생활의 중요성을 학습함으로써 학습자들은 환경을 고려한 식품 소비를 실천할 수 있으며, 유기농 식품, 로컬푸드, 식품 낭비 줄이기 등의 내용을 통해 식습관이 환경에 미치는 영향을 인식하고 개선할 수 있음.

**식품 안전성 인식 제고** : 학습자들은 식품의 안전성을 인식하고, 건강한 식재료 선택 및 조리법을 통해 안전한 식생활을 실천할 수 있음.

○ **결과 활용방안**

**개인 맞춤형 건강 관리** : 학습자가 이수한 이러닝 과정에서 습득한 영양 지식을 활용하여 스스로의 건강을 관리할 수 있으며, 영양 성분표 읽기, 식품 선택 방법, 균형 잡힌 식단 구성법 등을 실생활에 적용하여 장기적인 건강 관리 전략으로 활용할 수 있음.

**가정 내 식생활 교육 강화** : 이러닝 과정에서 배운 내용을 바탕으로 가족 구성원들에게 식품과 영양에 대한 지식을 전파할 수 있으며, 가정 내 건강한 식생활 문화를 조성하는 데 기여할 수 있음.

**학교 및 지역 사회 교육 프로그램 활용** : 학교 및 지역 사회에서는 이러닝 콘텐츠를 활용한 영양 교육 프로그램을 개발할 수 있으며, 특히 초등학교, 중학교의 영양 교육 교재로 활용하여 학생들이 어릴 때 부터 올바른 식습관을 형성할 수 있도록 지도할 수 있음.

**식품 산업 및 소비자 교육** : 식품 제조업체는 이러닝에서 다룬 건강한 식생활 정보와 소비자 교육 내용을 바탕으로, 제품 개발과 마케팅 전략에 활용할 수 있으며, 건강하고 안전한 식품을 개발하여 소비자에게 더 나은 선택을 제안할 수 있음. 소비자들이 식품의 영양 성분을 고려하여 제품을 선택할 수 있도록 유도하는 교육 프로그램이나 캠페인 자료로도 활용 가능함.

위와 같이 2024년 대학혁신지원사업에서 진행하는 이러닝 콘텐츠 개편  
공모에 상기와 같이 강의 계획서를 제출합니다.

2024년 10월 31일

신청인 : 김 지 영

고신대학교 원격교육지원센터장 귀하