

결	전공주임	교학부장
재		

# 수업계획서

< 2017학년도 8월 21일 ~ 12월 10일 >

1. 강의개요							
학습과정명	한방약선음식실습	학점	3	교강사명		교강사 전화번호	
강의시간	5	강 의 실		수강대상		E-mail	
2. 교육과정 수업목표							
<p>동양의학기초이론을 바탕으로 하여 인체의 건강상태를 변증하고, 식품과 약물의 성질, 성미, 색 등 한방의 지식을 근거로 하여 식품을 선택하며, 방제원리에 의한 배합을 하고, 과학적인 조리방법을 응용하여 음식을 만들어 맛을 유지하면서도 약의 효능이 발휘되어 건강을 유지하고 질병을 예방하고 치료하며 건강한 생활을 영위하면서 수명을 연장시키는 기능성 요리를 실습하고자 한다. 실습 과정을 통해 약선음식을 일상식으로 활용, 조리법에 따른 찬품별 약선요리는 물론 한과와 떡 같은 후식에 접목 할 수 있는 가능성을 연구하고 개발한다. 향후 약선음식의 발전 가능성을 제시할 수 있도록 하며, 새로운 메뉴개발과 음식을 통한 양생방법과 신상품 트렌드 분석에 활용할 수 있는 한방의 효과와 약선의 방법을 습득할 수 있도록 한다.</p>							
3. 교재 및 참고문헌							
주교재	약선조리 이론과 실제	저자	조정순 외 3인	출판사	교문사	출판 년도	2012년
부교재(참고문헌)		저자		출판사		출판 년도	
4. 주차별 강의(실습·실기·실험) 내용							
주별	차시	강의(실습·실기·실험) 내용			과제 및 기타 참고사항		
제 1 주	1	[1]강의주제: 약선이란 무엇이며 역사에 대한 이해			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p2-25</li> </ul>		
	2	[2]강의목표: 약선의 입문					
	3	[3]강의세부내용: ㉠ 강의오리엔테이션: 강의소개 및 강의운영 안내					
	4	㉡ 약선[藥膳]개념 및 역사					
	5	㉢ 약선의 특징 및 분류 ㉣ 식물성식품의 천연색소와 약선					
제 2 주	1	[1]강의주제: 약선과 관계된 이론에 대한 이해			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p26-39, p80-90</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul>		
	2	[2]강의목표: 약선과 이론[1] + 약선의 실습[감기]					
	3	[3]강의세부내용: ㉠ 약선기초 한의학이론,					
	4	㉡ 감기와 관련된 약선재료					
	5	㉢ 약선요리 실습재료 설명 ㉣ 약선요리의 실습 시연[곽향미음, 파죽, 생강계피차, 박하차] ㉤ 각 개인 실습 지도 및 평가					
제 3 주	1	[1]강의주제: 약선재료의 약성이론			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p4-50, p92-113</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul>		
	2	[2]강의목표: 약선과 이론[II] + 약선요리의 실습[기침]					
	3	[3]강의세부내용: ㉠ 약선재료의 약성이론					
	4	㉡ 기침과 관련된 약선재료					
	5	㉢ 약선요리 실습재료 설명 ㉣ 약선요리의 실습 시연[배죽, 천초배숙, 다시마담조림, 굴설기] ㉤ 각 개인 실습지도 및 평가					
제 4 주	1	[1]강의주제: 배오이론과 불면에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선재료의 배오이론+약선요리의 실습[불면]			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p52-58, p114-140</li> </ul>		

	2	[3]강의세부내용: ㉗ 약선재료의 배오이론	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul>
	3	㉘ 불면과 관련된 질병의 설명과 약선재료	
	4	㉙ 약선요리 실습재료 설명	
	4	㉚ 약선요리의 실습 시연[은이백합죽, 수삼을 넣은 만두, 토마토목이버섯달걀볶음, 마대추꿀병]	
	5	㉛ 각 개인 실습 지도 및 평가	
제 5 주	1	[1]강의주제: 고혈압에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선조리이론+약선요리의 실습[고혈압]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 P306-325</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul>
	2	[3]강의세부내용: ㉗ 고혈압과 질병에 대한 설명	
	3	㉘ 약선기본 조리방법	
	4	㉙ 약선요리 실습재료 설명	
	5	㉚ 약선요리의 실습 시연[마흑임자보리밥, 가지숙주나물, 천마국화돼지고기볶음, 하수오단삼꿀차] ㉛ 각 개인 실습지도 및 평가	
제 6 주	1	[1]강의주제: 비.위장에 좋은 음식[황색음식] [2]강의목표: 약선조리이론+약선요리의 실습[소화불량]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p64-73, p154-169</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul> <p><b>[과제]차 제출 : 약선의 특징과 역사를 분류 조사.</b></p>
	2	[3]강의세부내용: ㉗ 약선조리의 식자재선택 및 조리의 특징	
	3	㉘ 약선기본 조리방법	
	4	㉙ 약선요리 실습재료 설명	
	5	㉚ 약선요리의 실습 시연[진피차, 파인애플주스, 우유죽, 감자완두스프, 초과쇠고기찜] ㉛ 각 개인 실습지도 및 평가	
제 7 주	1	[1]강의주제: 장에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선조리이론+약선요리의 실습[설사, 변비]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p170-197</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul>
	2	[3]강의세부내용: ㉗ 설사, 변비, 식욕부진과 관련된 질병	
	3	㉘ 약선재료의 특성 설명	
	4	㉙ 약선요리 실습재료 설명	
	5	㉚ 약선요리의 실습 시연[수삼흑임자셰이크, 오이마늘피클, 오인죽, 고구마줄기볶음, 해파리냉채] ㉛ 각 개인 실습지도 및 평가	
제 8 주	1	<b>중간고사</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중간고사 평가 기준 : 객관식25점, 주관식5점, (총30점)</li> </ul>
	2		
	3		
	4		
	5		
제 9 주	1	[1]강의주제: 허리,다리 통증에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선조리이론+약선요리의 실습[허리다리통증]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p218-235</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul>
	2	[3]강의세부내용: ㉗ 통증과 질병	
	3	㉘ 약선재료의 특성 설명	
	4	㉙ 약선요리 실습재료 설명	
	5	㉚ 약선요리의 실습 시연[황률암죽, 계피쇠고기구이, 두충차, 약선닭발조림] ㉛ 각 개인 실습지도 및 평가	
제 10 주	1	[1]강의주제: 신장에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선조리이론+약선요리의 실습[부종, 빈뇨]	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 및 질의/응답</li> <li>• 주 p236-257</li> <li>• 한방약선음식 실습</li> </ul> <p><b>[과제]차 제출 : 한방약선음식실습 보고</b></p>
	2	[3]강의세부내용: ㉗ 신장과 부종, 빈뇨에 대한 설명	

	3	㉔ 약선재료의 특성 설명					
	4	㉕ 약선요리 실습재료 설명					
	5	㉖ 약선요리의 실습시연[황기검은콩죽, 복분자쇠고기마늘서러드, 산수유차, 표고버섯돼지고기산적]					
		㉗ 각 개인 실습지도 및 평가					
제 11 주	1	[1]강의주제: 두뇌에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선조리이론+약선요리 실습[기억력, 집중력]	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의 및 질의/응답</li> <li>주 p258-271</li> <li>한방약선음식 실습</li> </ul>				
	2	[3]강의세부내용: ㉔ 두뇌와 질병에 대한 설명					
	3	㉕ 약선재료의 특성 설명					
	4	㉖ 약선요리 실습재료 설명					
	5	㉗ 약선요리의 실습시연[산약연자미음, 완두호두연근조림, 약선떡]					
		㉘ 각 개인 실습지도 및 평가					
제 12 주	1	[1]강의주제: 시력저하 약선요리와 약제현장 현황 [2]강의목표: 약선조리이론+ 약선요리의 실습[시력저하]	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의 및 질의/응답</li> <li>주 p272-285</li> <li>한방약선음식 실습</li> </ul>				
	2	[3]강의세부내용: ㉔ 약제시장에 대한 현장분석 세미나					
	3	㉕ 시력저하와 약선재료 설명					
	4	㉖ 약선요리 실습재료 설명					
	5	㉗ 약선요리의 실습시연 [구기자돼지고기볶음, 영계구기자백숙, 전복죽순볶음]					
		㉘ 각 개인 실습지도 및 평가					
제 13 주	1	[1]강의주제: 당뇨에 좋은 음식 [2]강의목표: 약선조리이론+ 약선요리의 실습[당뇨병]	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의 및 질의/응답</li> <li>주 p286-305</li> <li>한방약선음식 실습</li> </ul>				
	2	[3]강의세부내용: ㉔ 당뇨에 대한 설명					
	3	㉕ 약선요리 실습재료 설명					
	4	㉖ 약선요리의 실습시연[호두죽, 두부달걀찜, 돼지등갈비찜, 구기두충차]					
	5	㉗ 각 개인 실습지도 및 평가					
제 14 주	1	[1]강의주제: 약선요리 만들기 [2]강의목표: 약선요리 실습[팀 프로젝트]	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의 및 질의/응답</li> <li>한방약선음식 실습</li> </ul>				
	2	[3]강의세부내용:					
	3	㉔ 식재료 확인					
	4	㉕ 조리기구 확인					
	5	㉖ 약선요리의 실습시연[ ]					
		㉗ 각 개인 실습지도 및 평가, 토론					
제 15 주	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>기말고사 평가 기준 : 객관식25점, 주관식5점, (총30점)</li> </ul>				
	2						
	3	기말고사					
	4						
	5						
5. 성적평가 방법							
	중간고사	기말고사	과제물	출결	기타	합계	비고
	30%	30%	15%	20%	5%	100%	
6. 수업 방법(강의, 토론, 실습 등)							
- 강의 70%, 질의/응답 10%, 발표 및 토론 20%							
7. 수업에 특별히 참고하여야 할 사항							
-강의오리엔테이션 : 한방약선음식실습 강의에 대한 소개와 주차별 강의내용 및 운영에 관한 주의사항 전달							
-강의자료 관련 공지 : 서울호서교육정보시스템(HEMS) 사용요령 안내 및 강의자료 활용방법 숙지							

-강의교재 관련 공지 : 강의계획서에 따른 주교재와 부교재 활용방법 설명

-성적평가 관련 공지 : 중간고사, 기말고사, 출석, 과제물, 수업참여도 평가 등

8. 문제해결 방법(실험·실습 등의 학습과정의 경우에 작성)

○ 직무내용: 음식에 대한 계획을 세우고 조리할 재료를 선정, 구입, 검수, 보관 및 저장하며 적절한 조리기구를 선택하여 영양적이고 위생적인 음식을 제공하는 직무를 수행.

○ 수행준거

- 약선음식의 고유한 형태와 맛을 표현할 수 있고 약선메뉴개발을 할 수 있을 것
- 약선재료의 특성을 이해하고 질병과 효능에 맞게 조리할 수 있을 것
- 약선조리에 필요한 약선재료의 준비와 약성의 비율을 맞출 수 있을 것
- 조리과정의 순서를 알고 적절한 도구를 사용할 수 있을 것
- 약선기본조리방법이 능숙할 것
- 완성한 음식을 적절한 그릇을 선택하여 담는 원칙에 따라 모양있게 담을 수 있을 것
- 약선음식 상차림에 대한 지식이 있을 것
- 약선조리과정이 위생적이며 정리정돈을 잘할 수 있을 것