

CHUNGBUK NATIONAL UNIVERSITY

2020년 미래를 여는 충북대학교 최고의 강좌!!

한국형 온라인 공개강좌 K-MOOC

✓ <http://www.kmooc.kr>

신원섭 교수의 "숲으로 떠나는 건강여행"

Step 1



교수자 소개

- 신원섭 교수
- (현) 충북대학교 산림학과 교수
- University of Toronto 임학박사
- 2013.03~2017.07. 제 30대 산림청장 역임
- 산림치유포럼 부회장
- IUFRO "산림과 건강" 분과 위원장
- FAO 산림위원회 의장

Step 2 강좌소개 및 목표

본 강좌는 숲은 인간의 삶에 어떤 의미가 있으며 숲을 활용해 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있는 '산림치유'에 관한 내용을 과학적인 연구결과를 바탕으로 강의한다. 또한 각 주제(매주)마다 수강자들이 숲을 생활 속에서 실용적으로 이용할 수 있도록 실현 가능한 방법을 제시한다.

Step 3 강의 계획서 [개강: 2020.09.01 - 종강: 2020.12.11]

주차	강의 주제
1주차	숲과 인간: 숲과 인간과의 관계를 설명하고 숲의 다양한 가치 이해
2주차	숲과 건강, 산림치유란 무엇인가?: 자연과 괴리된 현대인들에 대한 숲을 활용한 대안제시
3주차	산림치유에 관한 기초적 이론: 산림치유에 적용되는 이론들을 정리
4주차	숲은 건강의 원천, 오감을 자극하는 요소들 (1)
5주차	숲은 건강의 원천, 무엇이 우리를 건강하게 하나? (2)
6주차	숲과 스트레스-숲에서 스트레스를 날리자: 숲에서 해소하는 경험이 왜 일어나는가에 대한 이해
7주차	숲과 행복: 숲 경험이 가져다주는 기분전환기능을 설명하고 이해
8주차	중간고사
9주차	숲과 건강에 대한 연구와 평가: 과학적 접근을 통한 산림치유 효과의 이해
10주차	산림치유 정책과 법규: 우리나라의 산림복지정책에 대한 역사 및 흐름을 소개
11주차	산림치유와 건강에 대한 프로그램: 산림치유에 적용되는 프로그램을 소개하고 그 효과를 살핌
12주차	산림치유와 복지분야의 자격과 일자리: 산림치유지도사 취득에 관한 설명과 관련 일자리 소개
13주차	산림치유 시설안내(1): 국내 산림치유시설에 대한 소개, 프로그램 안내 및 이해 I
14주차	산림치유 시설안내(2): 국내 산림치유시설에 대한 소개, 프로그램 안내 및 이해 II
15주차	기말고사