여성건강간호학 1 중간고사 보충 복습과제

중간고사 범위를 아래 소제목에 따라 **손글씨로 요약정리**하고, **구두시험**으로 마무리합니다.

목표는 "노트를 덮고도 내 말로 설명할 수 있는가"입니다.

1. 과제 안내

항목	내용
대상	여성건강간호학 1 중간고사 50 점 미만(100 점 환산) 학생
형식	A4 용지에 손글씨. 소제목 번호와 제목을 그대로 쓰고 그 아래에 정리
분량	소제목당 반 쪽 이상, 전체에 그림·도식·표 5 개 이상
제출	11 월 6 일 17 시까지, 첫 장에 학번·이름 기재해서 제출
구두시험	11 월 9 일(월) ~ 13 일(금) 주간 중 학생별 지정 장소 별도 공지

2. 작성 방법

- **손글씨로만** 작성합니다. 출력물, 타이핑, 복사본은 받지 않습니다.
- 허용 자료는 **수업 교재와 강의안만**입니다. 생성형 AI(ChatGPT, Gemini, Claude, 뤼튼 등)와 다른 학생의 노트는 사용할 수 없습니다.
- 소제목마다 **먼저 책을 덮고 기억나는 것을 검정으로** 쓴 뒤, 책을 펴고 틀린 것·빠진 것을 **빨강으로** 보충합니다. 빨강이 많아도 감점하지 않습니다.
- 교재 문장을 그대로 옮기지 말고 짧게, 내 말로 씁니다. 화살표, 그림, 비교표를 마음껏 씁니다.
- 구두시험은 **내가 쓴 요약 내용에서** 출제됩니다. 쓴 내용을 설명하지 못하면 작성한 것으로 인정되지 않습니다.

3. 요약정리 소제목

아래 18 개 소제목을 번호 그대로 쓰고 그 아래에 정리합니다. 오른쪽 칸은 빠뜨리지 말아야 할 범위입니다.

번호	소제목	포함할 범위
1	여성건강간호의 철학과 기본 가정	간호 대상, 가족의 위치, 건강을 보는 관점
2	여성 외부생식기의 구조와 기능	각 구조의 위치(그림)와 기능
3	여성 내부생식기의 구조와 기능	질(자정작용), 자궁(위치·자궁벽 층), 난관, 난소
4	남성 생식기의 구조와 기능	정자가 이동하는 경로, 부속샘과 분비물의 역할
5	유방의 구조와 기능	유방 단면 그림, 각 구조의 역할
6	골반의 구조	골반을 이루는 뼈·관절, 진골반과 가골반
7	생식 호르몬	시상하부–뇌하수체–난소 호르몬, 각 호르몬의 분비 장소와 작용
8	월경주기	난소주기, 자궁내막주기, 호르몬 변화, 배란의 징후(기초체온·경관점액)
9	골반검진과 간호	검진 전 준비, 자세, 질경 사용, 내진
10	자궁경부 세포검사와 유방자가검진	검사 부위와 그 이유, 시기와 방법
11	생식세포 형성과 수정·착상	정자·난자 형성, 수정 장소, 착상까지의 과정
12	태아 발달 단계	단계별 시기와 특징, 임신 주수 계산
13	태아 부속물	태아막, 양수, 탯줄, 태반의 구조와 기능
14	태반의 기능	물질이동 기전, 태반 호르몬
15	태아심박동 감시	정상 범위, 하강 양상별 원인과 간호중재
16	태아 안녕 평가	비수축검사, 수축자극검사, 생물리학적 계수(BPP)
17	산전 유전진단검사	검사별 시기, 방법, 알 수 있는 것
18	나의 의학용어집	의학용어 150 개 리스트에서 20 개 선정해서 출제

4. 구두시험

한 명당 약 5 분이며, 제출한 요약정리를 교수가 가지고 있는 상태에서 합니다.

1. **제비뽑기:** 1~17 번 중 소제목 2 개를 뽑습니다.
2. **설명(소제목당 약 2 분):** 노트 없이 뽑은 소제목의 핵심을 내 말로 설명합니다. 종이에 그림을 그리며 설명해도 됩니다. 교수가 "왜 그런가요?"를 한 번 더 묻습니다.
3. **용어(약 1 분):** 내 용어집에서 3 개를 영어↔한글로 말합니다.

결과	기준
통과	소제목 2 개 모두 핵심을 내 말로 설명하고, 용어 3 개 중 2 개 이상 맞힘
재시험	위 기준에 못 미치면 1 주 뒤 제비를 다시 뽑아 1 회 재시험

5. 기말고사까지 매주 복습하는 방법

매주 강의 노트 요약 양식 1 장을 아래 순서로 채웁니다. 핵심은 **읽기보다 떠올리기**, 그리고 **한 번에 몰아서가 아니라 나눠서**입니다.

언제	무엇을	시간
수업 당일(24 시간 안)	책을 덮고 오늘 배운 것을 떠올려, 양식 왼쪽 칸에 **내가 만든 질문 5 개**를 씁니다	10 분
수업 후 3 일 안	오른쪽 칸에 각 질문의 답을 먼저 책 없이 검정으로 쓰고, 교재를 보고 빨강으로 고칩니다. 하단에 암기할 내용 5 개를 씁니다	40~60 분
다음 수업 전날	오른쪽 칸을 종이로 가리고 왼쪽 질문에 소리 내어 답합니다. 막히는 질문에 ★ 표시	10 분
다음 수업 시작	양식 제출	-
4 주마다	지난 양식들에서 ★ 질문만 다시 답해 봅니다. 이번에도 막히면 ★★	30 분
기말고사 직전	★★ 질문과 빨간 글씨만 모아 다시 봅니다	-

좋은 질문 만드는 법 - 키워드만 쓰면 떠올리기 연습이 되지 않습니다. 아래 문장으로 시작해 봅니다.

- 왜 ~일까?
- ~와 ~는 무엇이 다를까?
- ~가 없거나 지나치면 어떻게 될까?
- 이런 상황에서 간호사는 무엇을 먼저 해야 할까?
- 환자에게 이것을 어떻게 설명할까?

6. 주간 요약 양식 작성 예시

아래는 "임신 중 모체의 생리적 변화(순환·호흡·비뇨)"를 배운 주에 채운 예시입니다. **검정**은 책을 덮고 쓴 것, **빨강**은 교재를 보고 고친 것입니다. ★ 는 다음 수업 전날 셀프테스트에서 막힌 질문입니다.

주요 질문 (내가 만든 질문)	강의 주요 내용 요약
1. 임신 중에는 왜 '생리적 빈혈'이 생길까?	**검정:** 혈액량이 늘어서 피가 묽어짐 / **빨강:** 혈장량이 약 40~50% 늘고 적혈구는 그보다 덜 늘어 희석 → Hb·Hct 감소. 철결핍성 빈혈과 구분해야 함
2. 임부가 똑바로 누우면 왜 어지러울까? 간호사는 무엇을 할까?	**검정:** 자궁이 혈관을 눌러 혈압이 떨어짐 → 옆으로 눕힘 / **빨강:** 커진 자궁이 하대정맥 압박 → 정맥환류↓ → 심박출량↓ = 앙와위 저혈압증후군. 좌측위로 바꾼다
3. ★ 심장은 임신에 어떻게 적응할까?	**검정:** 심박수가 빨라짐 / **빨강:** 심박출량 약 30~50% 증가, 심박수 분당 10~15 회 증가. 혈압은 임신 중기에 약간 낮아졌다가 말기에 회복
4. 임신 초기와 말기에만 소변이 자주 마려운 이유는?	**검정:** 자궁이 방광을 눌러서 / **빨강:** 초기는 골반 안에서 커지는 자궁이 압박, 중기에는 자궁이 복강으로 올라가 줄어듦, 말기에는 태아 선진부가 내려오며 다시 압박

주요 질문 (내가 만든 질문)	강의 주요 내용 요약
5. 임부가 숨이 차다고 느끼는 이유는?	**검정:** 배가 커져서 폐가 눌림 / **빨강:** 프로게스테론이 호흡중추를 자극 → 1 회 호흡량 증가(과환기), 횡격막이 약 4cm 올라감

암기해야 할 내용

- 혈장량 증가 > 적혈구 증가 → 생리적 빈혈
- 똑바로 누운 자세에서 저혈압 → 좌측위
- 심박출량 30~50%↑, 심박수 10~15 회/분↑
- 혈액응고인자 증가 → 혈전 위험 증가
- 빈뇨는 초기와 말기

이 예시처럼 **검정은 짧고 틀려도 괜찮습니다.** 빨강이 길어진 질문이 바로 내가 더 복습해야 할 부분입니다.