

단원명: 한국 전통 의학



재미한국학교 북가주협의회

단원명: 한국 전통 의학

단원 설정의 취지

생명을 다루는 의학에 있어 서양의학과의 비교하여 한국 전통 의학의 과학성, 뛰어난 지혜와 슬기를 배움으로써 서양의학과의 조화를 통해 건강한 삶을 누리고, 한국 전통 의학에 대한 자부심을 갖도록 한다.

단원의 목표

1. 한국 전통 의학과 서양의학의 다른 점을 비교해 본다.
2. 허준의 동의보감과 이제마의 사상의학을 통해 한국 전통 의학이 체계화되고 발전되어 왔음을 이해한다.
3. 한국인들이 자연에서 채취한 식물등을 약으로 사용해 온 방법 및 민간요법에 대해 알아본다.
4. 한국 전통 의학의 좋은 점을 생활에 활용하고 이를 통하여 한국 전통 의학에 대한 자부심을 고취한다.

차 례

단원명: 한국 전통 의학	2
단원 설정의 취지	2
단원의 목표	2
교사 및 학생을 위한 활동 안내	4
교사를 위한 자료	7
학생 활동 및 평가지	10
활동 1: 한방병원과 양방병원 비교하기	11
활동 2: 의료기구 알아보기	12
활동 3: 신체 기관 이름 맞추기	13
활동 4: 한국 전통 의학의 발전	14
활동 5: 나의 체질은 무엇일까요?	15
활동 6: 눈, 코, 입, 손이 느껴요	17
활동 7: 나도 한의사	18
활동 8: 민간요법을 알자	20
활동 9: 우리 집의 민간요법	21
활동 10: 한국 전통 의학 어휘	22
활동 11: 주요 낱말 카드	23

교사 및 학생을 위한 활동 안내

1. Power Point 자료 활용 및 학생 활동지 안내

Page	학습 제목	학습 내용
1-2	한국의학과 서양의학의 비교	- 한방병원과 양방병원의 사진을 보여주며 비슷한 점과 다른 점을 말해보게 한다. - 학생들이 각각 두 가지 병원에 다녀온 경험이 있는지를 물어보고 다른 점을 말하게 한다. 학생활동 1: 한방 병원과 양방 병원에 다녀온 경험 혹은 파워포인트 설명을 통하여 두 병원의 같은 점과 다른 점을 비교하여 본다. 저학년 학생은 그림으로 표현하고, 고학년 학생은 글로 표현한다. - 전통 의학에 사용되는 의료기구와 현대 의료기구를 찾고 용어를 말해 보게 한다. (청진기, 체온계, 주사기, 진맥, 뜸, 침 순으로) 학생활동 2: 의료 기구의 이름을 쓰고, 전통 의학과 서양 의학의 표시를 하도록 한다.
3	신체기관 (Body Organ)	사람의 인체 사진을 보여주고, 각 기관의 명칭을 영어와 한글로 배워본다. 학생활동 3: 신체 기관의 이름을 알고, 한글로 써 보도록 한다.
4	허준의 동의보감	- 동의보감의 구성 및 출판 경위와 의의에 대하여 교사를 위한 자료를 참고하여 설명한다. - 축하: 동의보감이 우리나라 제 7 호 유네스코 세계기록유산으로 최근(2009 년)에 지정되다!

5-6	이제마의 사상의학	• 사상의학은 1894 년 이제마가 <동의수세보원>에서 처음으로 발표하였다. • 장기(폐비간신)의 크고 작음에 따라 네가지 형태로 구분하여 4 형의 체질을 (태양인, 태음인, 소양인, 소음인) 분류하였다. • 체질 간에 좋고 나쁜 개념은 없고 사람이 생활을 해나가면서 바른 생활을 하면 건강한 삶을 유지할 수 있지만 욕심으로 인해서 마음에 화가 생기면 타고난 체질의 차이가 심해지면서 질병이 발생하게 된다. 학생활동 4: 동의보감과 사상의학에 관한 내용을 점검해 본다. 학생활동 5: 나의 체질은 무엇일까요? 사상의학에서 배운 4 가지 체형이나 체질을 발견하기 위해 자기 모습을 그리고 성격을 적어 본 후, 어디에 속하는지 알아본다.
7-8	한국인이 애용하는 10 대 한약재	• 학생들에게 한약을 먹어본 적이 있는지 알아본다. 무슨 맛인지 물어본다. • 한약에 가장 많이 쓰이는 재료를 알려준다. • 직접 재료를 가져와서 보여주거나 차를 끓여 마셔보게 한다. 예) 인삼차, 등글레차, 계피차, 대추차, 도라지차
9	한약 달이기	• 물의 양은 한약 무게의 약 3~4 배 정도를 넣고, 일정한 시간과 온도와 압력으로 끓인다. • 삼베 천에 약물을 거르고 난 후, 막대 두 개로 비틀어 짼다. • 활동: 대추차 끓이기 → 대추에 4 배 정도의 물을 붓고 교실에서 1 시간 정도 끓여서 학생들과 함께 마셔본다. 학생활동 6: “눈, 코, 입, 손이 느껴요!” 한약재나 한방차를 교사가 직접 준비하거나 학생들에게 미리 준비물로 제시하여 수업 시간에 오감을 통해 느낌을 적어보며 스스로 배우는 활동이다. 학생활동 7: “나도 한의사” 한의사가 되어 체질에 맞는 보약이나 병증에 맞는 한약을 12 가지 한약재 그림을 이용하여 처방해 주고,

		처방받은 한약재를 오려 학습지에 붙이는 활동이다.
10-14	일상생활의 민간요법	• 각 가정에서 병원에 가지 않을 정도로 아팠을 때 사용하는 처치 방법에 대하여 말해 보도록 한다. • 상황에 따라 대처하는 민간요법을 설명한다. 학생활동 8: “민간요법을 알자” 일상생활에서 상황에 맞는 민간요법을 바르게 연결해 보는 활동이다. 학생활동 9: “우리 집의 민간요법” 자신이나 가족이 알고 있는 의학상식을 서로 소개하는 시간을 갖도록 한다.
N/A	어휘 및 주요 단어	학생 활동 10: 한국 전통 의학 어휘 카드와 설명 맞추기 학생 활동 11: 주요 낱말 카드

2. 어휘 및 주요 단어 (Vocabulary)

- 신토불이(The domestic farm products are the best) 몸과 땅은 둘이 아니고 하나, 즉 자기가 사는 땅에서 나온 농산물이 체질에 잘 맞는다는 말.
- 밥이 보약이다 (Nutritious meal will keep you healthy) 균형있는 식사만 잘하면 따로 보약이 필요없다.
- 약방에 감초 (A person active in all sorts of affairs;Jack-of-all-trades) 감초가 한약을 지을 때 널리 사용되는 것 처럼 어디가나 빠지지 않는다는 뜻임.
- 엄마 손이 약손 (Mommy's hands are healing hands) 배가 아플 때 엄마가 손으로 배를 문지르며 해 주시는 말로써 따뜻한 손길로 배 부위를 온화하게 하는 것은 실질적인 치료효과를 발휘한다. 손으로 따뜻한 온기를 전해 줘 배를 따뜻하게 해주면 차가운 상태에 놓여있는 배가 안정되어 배앓이가 치료된다.
- 허파 (폐): lung
- 심장: heart
- 간: liver
- 췌장(이자): pancreas
- 신장: kidney
- 대장: large intestine
- 소장: small intestine

- 비장: spleen
- 뼈: bone
- 민간요법: a folk remedy

교사를 위한 자료

1. 동의보감의 출판 경위와 그 의의

- Principles and practice of Korean Medicine: A Korean medical book compiled by the royal physician, Heo Jun in 1613. In 2009, it was placed on UNESCO's Memory of the World.
- 조선시대 선조왕 때 임금의 병과 건강을 돌보는 어의(a royal physician) 허준에게 중국과 조선에 있는 책들을 모두 합하여 국민이 보기 쉬운 의학책을 만들어 보라고 했다. 여러 의사들이 힘을 합해서 작업을 하는 도중에 전쟁(임진왜란)이 일어났다. 전쟁이 끝난 후 다시 허준에게 명령을 내렸다. 그러다 선조가 병이 들었는데 그를 치료하지 못했다는 이유로 귀양을 가게 된다. 귀양을 가서도 허준은 계속 작업을 했고 선조는 돌아가셨지만 그 아들인 광해군 2년(1610년)에 완성되어 광해군 5년(1613년)에 책을 세상에 내놓게 되었다.
- 실용성을 중요시하는 과학적인 입장에서 당시까지의 최신 의학 지식을 총망라하였다.
- 백성들이 우리 약재를 쉽게 이용할 수 있도록 약물 가운데 637 개의 이름을 한글로 표기하였다.
- 역대 고금의서 약 500 여종의 의서들을 참고하여 그 요점을 정리해 놓아 환자를 치료하는 의사들의 의학 학습과 연구에 매우 유용하게 활용하도록 하였다.
- 허준은 우리 민족의학을 중국학과 구별되는 자주의학으로 규정하였다.
- 허준은 우리 나라가 단지 동쪽에 있다는 지역적인 이유에서가 아니라 독자적인 의학 전통을 가지고 있다는 의미에서 우리 의학을 '동의'라고 불렀는데 이것은 중국의학에 대한 한국의학의 독립선언이라고 할 수 있다.
- 동의보감은 중국이나 일본, 대만 등지에서 수십 차례 간행되어 우리 의학의 세계화에 기여하였다.

2. 사상의학의 의의와 가치

- 사상의학은 1894년 이제마가 <동의수세보원>에서 처음으로 발표하였다.

- 장기(폐,비장, 간, 신장)의 크고 작음에 따라 네가지 형태로 구분하여 4 형의 체질을 (태양인, 태음인, 소양인, 소음인) 분류하였다.
 - 태양인 - 폐대간소, 머리가 크고 가슴이 발달, 엉덩이가 작은 체형. 사람을 사귀는데 있어 적극성이 있어 쉽게 친해진다.
 - 태음인 - 간대폐소, 키가 크고 체격이 좋은 체형, 꾸준하고 침착하여 무슨 일이든 시작한 일, 맡은 일을 이루어 성취한다.
 - 소양인 - 비대신소, 가슴부위가 튼튼하고 엉덩이나 하체가 약한 체형, 행동이 활발하고 시원시원하여 일을 꾸미거나 추진을 잘한다.
 - 소음인 - 신대비소, 체격이 작고 말랐으나 엉덩이가 큰 체형, 마음 씩씩이가 세심하고 부드러우므로 어떤 일을 하더라도 미리 작은 부분까지 살펴 계획을 하기 때문에 사람을 잘 모은다.
- 사상의학의 중요한 의의는 먼저 기존 한의학에서 활발하게 다루지 못했던 체질론을 완벽하게 이론적으로 체계화했다는 점이다.
- 또 하나의 중요한 의의는 기존 한의학에서 소홀하게 다루어왔던 마음과 몸의 유기적인 관련성을 완벽하게 해결하고, 질병 치료에만 그치는 것이 아니라 인격 도야에까지 연결시켰다는 점이다.

3. 한국인이 애용하는 10 대 한약 재료

- 인삼(ginseng):쓰면서 단 맛이 난다. 비장과 위장의 기능을 좋게 하고, 기를 보강해준다.
- 황기: 땀을 많이 흘리는 사람의 기운을 복돋을 때 좋다. 삼계탕 등에 넣어 많이 먹는다.
- 대추(jujube, date):예로부터 불로장생의 묘약으로 알려져 있다.
- 등글레: 맛이 담백하고, 비장과 위장의 기운을 좋게 하는 효과가 있다.
- 감초(licorice):해독작용을 하고, 음식의 맛을 조화롭게 한다. 각종 처방에 첨가한다.
- 계피(cinnamon):몸을 따뜻하게 해 주며 심장혈관을 안정시키고, 콩팥기능을 강화시킨다.
- 오가피: 근육과 뼈를 강화하며 기력을 증진시킨다.
- 도라지(platycodon):가래를 제거하고, 기침, 천식에 좋다.
- 더덕: 가래를 없애고, 막힌 기를 통하게 한다.
- 칩(arrowroot):염증 완화와 해열 작용을 하고, 갈증 해소에도 좋다.

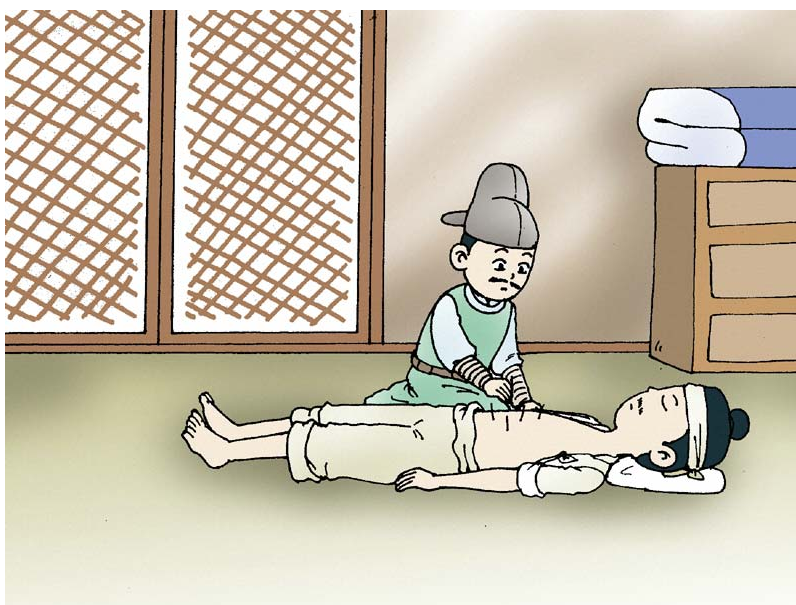
4. 관련 웹사이트

- www.edunet4u.net

- www.naver.com
- www.google.com
- 자료 사진 : 대한한의사협회·경희대 한방병원

단원명: 한국 전통 의학

학생 활동 및 평가지



재미한국학교 북가주 협의회

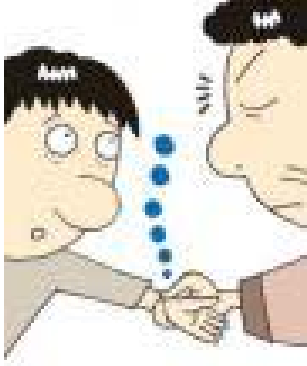
활동 1: 한방병원과 양방병원 비교하기

병원에 다녀온 경험을 바탕으로 아래의 빈칸에 그림을 그리거나 글을 써 넣어보시오.

	한방병원에 다녀온 경험	양방병원에 다녀온 경험
진찰 방법		
치료 방법		
약		
같은 점		
다른 점		

활동 2: 의료기구 알아보기

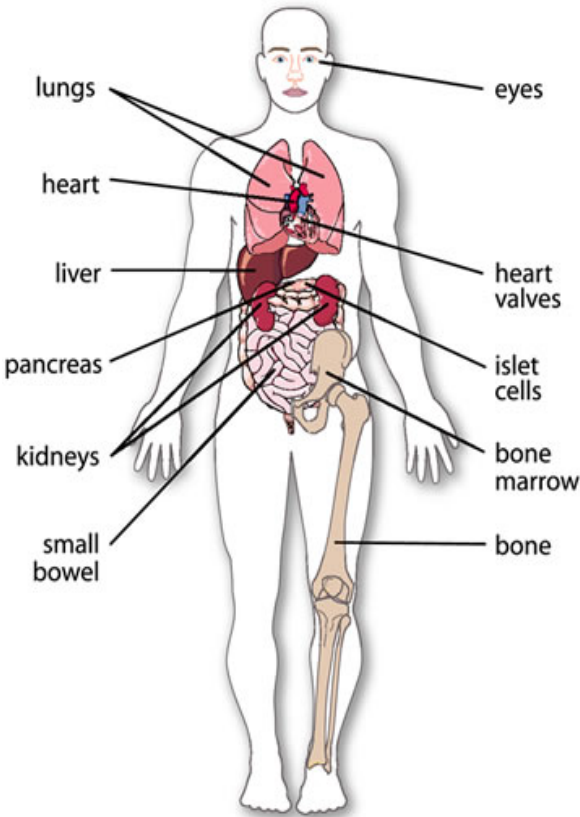
다음 그림을 보고 의료 기구의 이름을 보기에서 찾아 적어 보세요. 한국 전통 의학에 사용되는 의료 기구에 해당되면 ‘한’을 쓰고, 서양 의학에 사용되는 의료 기구에 해당되면 ‘서’라고 쓰시오.

		
()()	()()	()()
		
()()	()()	()()

<보기> 진맥, 주사기, 침, 청진기, 체온계, 뜸

활동 3: 신체 기관 이름 맞추기

각 신체 기관의 영어 이름에 맞는 단어를 보기에서 찾아 써 보세요.

	lung	
	heart	
	liver	
	kidney	
	pancreas	
	large intestine	
	small intestine	
	bone	

<보기> 허파(폐), 간, 신장, 심장, 소장,
대장, 뼈, 이자(췌장)

활동 4: 한국 전통 의학의 발전

다음 내용을 보고 동의보감에 해당되는 내용에는 ‘동’, 사상의학에 해당되는 내용에는 ‘사’를 써 보세요.

1. 1894 년, 이제마가 처음으로 발표한 이론 ()
2. 중국, 일본, 대만 등지에서도 간행되어 우리 의학의 세계화를 이룬 책 ()
3. 태양인, 태음인, 소양인, 소음인으로 구분한 이론 ()
4. 1613 년, 허준이 약 500 여종의 책을 참고하여 의학 지식을 정리한 책 ()
5. 우리나라 제 7 호 유네스코 세계기록유산으로 지정된 책 ()
6. 자신의 체질과 성격을 알고 건강한 삶을 살도록 돕는 이론 ()

활동 5: 나의 체질은 무엇일까요?

자신의 모습을 그림을 참조하여 아래의 빈칸에 그려보고 체형과 체질을 찾아보시오.

<나의 모습>

<나의 성격>

나의 체질은 _____이다.



체형: 머리가 크고
가슴이 발달,
엉덩이는 작음

성격: 사람들과
쉽게 친해진다.

태양인



체형: 키가 크고
체격이 좋음

성격: 꾸준하고
침착하여
맡은 일을
이루어낸다.

태음인



체형: 가슴 부위가
튼튼하고 하체가
약함

성격: 성격이
시원시원하고
일을 추진한다.

소양인



체형: 체격이 작고
말랐음.

성격: 친구를
세심하게
잘 챙기고
작은 부분도
잘 살핀다.

소음인

활동 6: 눈, 코, 입, 손이 느껴요

제시되는 한약재의 이름과 오감을 통해 다가오는 느낌을 적어 보세요.

한약재 이름	감각의 종류	느낌
	눈이 말해요 (모양, 색)	
	코가 말해요 (냄새)	
	입이 말해요 (맛)	
	손이 말해요 (감촉)	
	눈이 말해요 (모양, 색)	
	코가 말해요 (냄새)	
	입이 말해요 (맛)	
	손이 말해요 (감촉)	

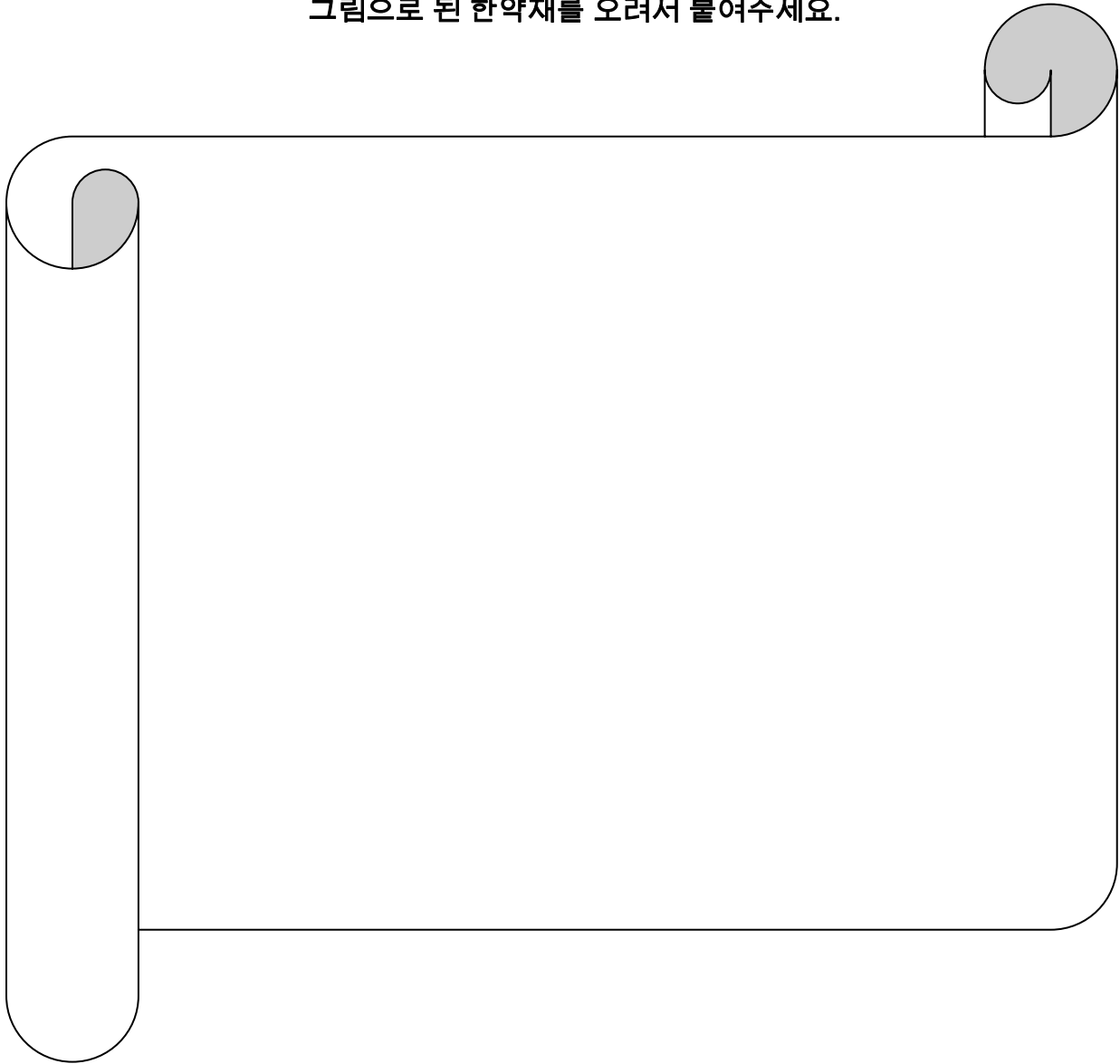
여러 가지 한방차를 마시고 맛이 어떤지 소개해 주세요.

차의 이름			
어떤 맛?			

활동 7: 나도 한의사

한의사가 되어 자신 또는 친구에게 필요한 한약을 처방해 주세요.

그림으로 된 한약재를 오려서 붙여주세요.



한국 전통 의학 10 대 재료



인삼



황기



대추



둥글레



감초



계피



오가피



도라지



더덕



참

활동 8: 민간요법을 알자

다음 상황에 맞는 민간요법을 바르게 연결하세요.

가벼운 화상 ▪

▪ 머리를 끈으로 묶는다.

체했을 때 ▪

▪ 감자를 잘라 붙인다.

머리가 아플 때 ▪

▪ 쪽잎을 찢어낸 즙을
바른다.

벌레에 물렸을 때 ▪

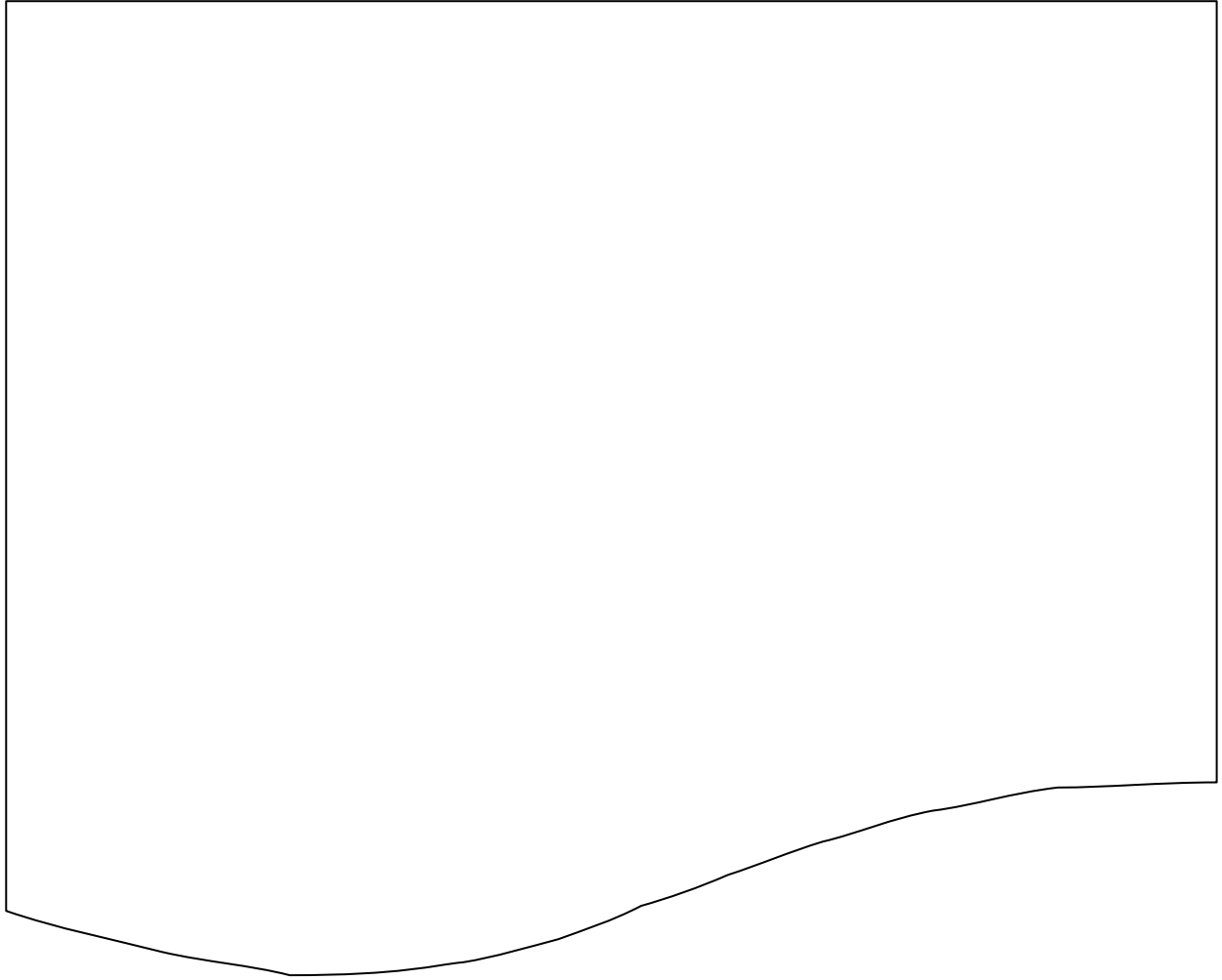
▪ 잣을 먹는다.

코피를 많이 흘릴 때 ▪

▪ 손가락을 바늘로 찌른다.

활동 9: 우리 집의 민간요법

우리 집에서 사용하는 민간요법을 친구들에게 소개한다.



활동 10: 한국 전통 의학 어휘

아래의 문장에 맞는 어휘를 아래의 보기에서 골라 빈칸에 써보시오.

몸과 땅은 둘이 아니고 하나라는 뜻으로 자기가 사는 땅에서 나온 농산물이 체질에 잘 맞는다는 말.	
골고루 음식을 잘 먹으면 따로 보약이 필요 없다는 뜻.	
감초가 한약의 모든 곳에 사용되듯이 어디가나 빠지지 않는다는 뜻	
배가 아플 때 엄마가 손으로 배를 문지르며 해 주시는 말	

엄마손이 약손
약방에 감초
밥이 보약이다
신토불이

활동 11: 주요 낱말 카드

허파	lung
심장	heart
간	liver
이자	pancreas

신장	kidney
대장	large intestine
소장	small intestine
뼈	bone

비장	spleen
민간요법	folk remedy
동의보감	Principles and practice of Korean Medicine: A Korean medical book compiled by the royal physician, Heo Jun in 1613. In 2009, it was placed on UNESCO's Memory of the World.

활동지 답안:

활동 2: 의료기구 알아보기

1. 청진기 (서)
2. 뜸 (동)
3. 침 (동)
4. 주사기 (서)
5. 체온계 (서)
6. 진맥 (동)

활동 3: 신체기관 이름 맞추기

1. 허파(폐): lung
2. 심장: heart
3. 간: liver
4. 콩팥(신장): kidney
5. 이자 (췌장): pancreas
6. 대장: large intestine
7. 소장: small intestine
8. 뼈: bone

활동 4: 한국 전통 의학의 발전

1. 사
2. 동
3. 사
4. 동
5. 동
6. 사

활동 8: 민간요법을 알자

1. 가벼운 화상 - 감자를 잘라 붙인다.
2. 체했을 때 - 손가락을 바늘로 뚫는다.
3. 머리가 아플 때 - 머리를 끈으로 묶는다.
4. 벌레에 물렸을 때 - 쪽잎을 찢어낸 즙을 바른다.
5. 코피를 많이 흘릴 때 - 잣을 먹는다.

활동 10: 한국 전통 의학 어휘 카드

1. 신토불이
2. 밥이 보약이다
3. 약방의 감초
4. 엄마손이 약손