

깨봉이와 꼬미의

술술

동의보감

상식 노트



**Q. 아침에 다리를 주무르면
기분 좋게 깎 수 있다고요?**

A. 우리 얼굴의 구멍들은 오장(간, 폐, 심장, 신장, 비장)과 연결되어 있어요. 그중 눈은 간과 하나의 길로 연결되어 있답니다. 기(기운)들이 흘러 다니는 이 길은, 다리에서 시작해 간이 있는 곳을 통과하여 눈이 있는 머리까지 가 닿지요. 『동의보감』에서는 해부를 했을 때 눈으로 볼 수 있는 간뿐만 아니라, 이런 길들까지를 모두 간이라고 본답니다. 그래서 눈을 뜨기 힘든 아침! 다리를 살살 주물러 간을 자극해 주면, 간과 연결된 눈까지 자극이 전달되어 눈이 금방 떠질 거예요.

**Q. 왜 꼭 곡식으로 지은 밥을
먹어야 하나요?**



A. 『동의보감』은 우리 몸을 이루는 기본 물질을 ‘정’(精)이라고 해요. 그리고 향기가 진하지 않은, 담담한 음식만이 이 정을 보충할 수 있다고 말하죠. 사람은 호흡을 통해서 하늘의 기운을 받고, 음식을 먹어서 땅의 기운을 받아 살아가요. 이 중에서 땅의 기운을 오롯이 간직하고 있는 게 바로 온갖 곡식이죠! 그런데 여기에 갖은양념을 하고 가공을 하면 땅의 기운이 점점 사라지겠죠? 그래서 치킨이나 피자처럼 가공이 많이 된 음식보다, 따뜻하게 지은 밥 한 공기를 먹는 것이 중요하답니다.



술술 쉽게 알려 주는 몸과 마음의 비밀



**Q. 여름에는 왜
뜨거운 삼계탕을 먹을까요?**

A. 우리 몸은 항상 ‘음양의 균형’을 맞추려고 해요. 그래서 여름이 되어 바깥 온도가 올라가면, 우리 뱃속의 온도는 평소보다 내려가죠. 그런데 여기에 차가운 음식을 마구 넣는다면? 뱃속이 지나치게 차가워져 배탈이 나기 쉬워요. 게다가, 에어컨을 빵빵 튼 실내에 있다 보면 겉과 속이 다 차가워져 병이 나기도 해요. 따라서 뱃속이 너무 차가워지지 않도록 삼계탕 같은 따뜻한 음식을 먹어서 균형을 맞추는 거랍니다.

**Q. 겨울에는 왜
목도리를 하는 걸까요?**



A. 우리 몸에서 찬 기운이 쉽게 들어오는 곳이 바로 ‘목뒤’랍니다. 이곳엔 찬 기운을 막아 주는 ‘위기’(衛氣)라는 보조병도 있지요. 그런데 추운 겨울이 되어 기운이 아주 차가워지면, 위기만으론 찬 기운을 막아 내기 어려워져요. 그래서 겨울엔 목도리로 목을 따뜻하게 감싸, 위기를 도와 줘야 하는 거예요!

깨봉이와 꼬미의

술술

동의보감

독후 활동지

얼굴의 구멍들은 우리 몸속 오장과 연결되어 있어요.

줄을 그어 짝지어 보세요!



간



코



심장



눈



비장



혀

폐

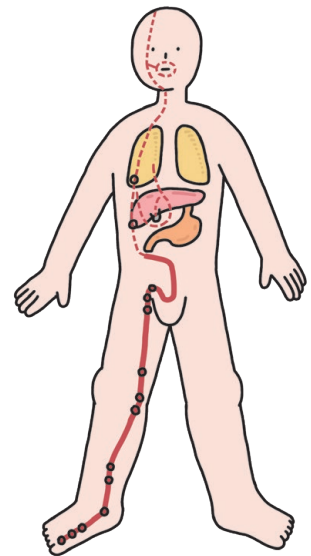


입

신장



귀



일상 속에 숨어 있는 음양의 법칙

본문 40쪽

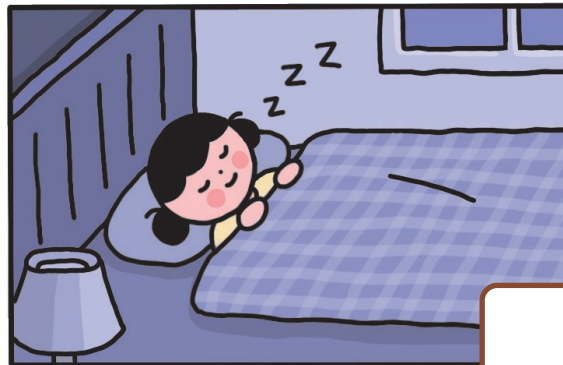
자연이 낮과 밤, 그리고 봄, 여름, 가을, 겨울로 바뀌는 것처럼,
자연과 우리의 몸은 음과 양이 번갈아 가며 반복되는 '음양의 법칙'에 따라 운동합니다.
그럼 하루의 시간은 어떤 계절에 해당될까요? 빈칸에 적어 보세요.

보기 밤 저녁 점심 아침



아침			
----	--	--	--

깨봉이처럼 꿀잠을 자려면, 어느 계절에서 힌트를 얻으면 될까요?
빈칸에 적어 보세요.



술술 동의보감 정복 퀴즈

1. 밤이 되면 우리 몸도 잘 준비를 해요. 이때, 낮 동안 심장에서 전신으로 흘러 다니던 피가 휴식을 취하러 들어가는 장기는 무엇일까요?

Hint! 3장 · 몸을 깨우는 아침 루틴이 있다고?

① 폐 ② 신장 ③ 비장 ④ 간

2. 『동의보감』에선 머리에 몰린 열을 빼기 위해 빗질을 하라고 해요. 빗질을 몇 번 하라고 나와 있을까요?

Hint! 4장 · 머리는 왜 빗어야 할까?

① 100번 ② 110번 ③ 120번 ④ 200번

3. 밥을 먹을 때, 우리 몸을 이루는 기본 물질인 이것이 만들어져요. 이것은 무엇일까요?

Hint! 5장 · 왜 꼭 밥을 먹어야 할까?

① 정 ② 기 ③ 신 ④ 심

4. 우리 입안에서 만들어지는 ‘침’에 대한 설명으로 옳지 않은 것은 무엇일까요?

- ① 음식을 먹을 수 있도록 돕는다. ② 숨을 쉴 수 있게 한다.
③ 항균 물질이 들어 있어 몸을 치료해 주기도 한다. ④ 하루에 한 번 뱉어야 한다.



술술 동의보감 정복 퀴즈

5. 택견의 기본 동작인 품밟기에는 네 가지 움직임이 잘 드러나야 해요.
네 가지 움직임이 아닌 것은 무엇일까요?

Hint! 8장 · 왜 팔다리를 움직여야 할까?

- ① 씩씩 ② 굽실 ③ 으쓱 ④ 능청

6. 팔다리는 오장의 하나인 이것과 아주 가까운 사이예요. 위가 받아 놓은 음식물을 본격적으로 소화시키는 중요한 장기인 이것은 무엇일까요?

Hint! 8장 · 왜 팔다리를 움직여야 할까?

- ① 폐 ② 비장 ③ 신장 ④ 삼초

7. 우리 몸에는 낮 동안 피부 바깥을 돌며, 추운 기운을 막아 주는 기운이 있습니다.
보초병 같은 역할을 하는 이 기운은 무엇일까요?

- ① 감기 ② 위기 ③ 사기 ④ 시기

8. 변비를 탈출하는 방법이 아닌 것은 무엇일까요?

- ① 야채와 잡곡 많이 먹기 ② 물 적당히 마시기
③ 배가 터질 정도로 배부르게 먹기 ④ 적절히 운동하기



술술 동의보감 쓱쓱 적용하기

1. 『동의보감』에서는 몸이 너무 편안하면 기가 막혀서 순환이 잘되지 않는다고 해요. 게다가 팔다리는 소화를 돕는 ‘비장’과 연결되어 있습니다. 따라서 순환과 소화가 잘되도록, 팔다리를 움직여 줘야 몸이 건강해지죠. 매일매일 몸을 움직이기 위해 어떤 활동을 하면 좋을까요?

예: 매일 30분씩 걸어요.

2. 여러분은 감기에 걸려 열이 났던 경험이 있나요? 감기 바이러스에 의해 걸으면 나는 열 말고도, 안 좋은 습관으로 인해 생긴 열이 몸속에 쌓이기도 한답니다. 이런 열은 해열제로 해결할 수 없고, 열을 만들어 내는 습관을 고쳐야만 해요. 열을 만들어 내는 안 좋은 습관에는 어떤 것들이 있을까요?

예: 치킨이나 피자같이 기름이 많은 음식을 자주 먹어요.

3. 우리 몸은 수·승·화·강, 즉 물은 올라가고 불은 내려오는 원리를 따른답니다. 신장의 물이 심장 쪽으로 올라가면, 심장의 불은 물 기운의 도움을 받아 혈액을 온몸 끝까지 골고루 보내지요. 지구도 마찬가지예요. 환경오염으로 인해 점점 더워지는 지구는, 수승화강이 잘 이루어지지 않아 힘들어하고 있어요. 지구의 열을 내리기 위해 우리는 어떻게 해야 할까요?

예: 일회용품 사용을 줄이고 분리배출을 잘해요.



〈아침에 해야 할 3가지 루틴〉 체크리스트

우리 몸은 음양의 균형을 맞추려고 해요.

그런데 음의 기운이 활동하는 밤에는, 양의 기운이 덜 움직이게 돼요.

음양의 균형을 맞춰 주는 3가지 아침 루틴을 통해 몸을 건강히 깨워 봐요.

(매일매일 실천한 후에 O표시를 해 봐요.)

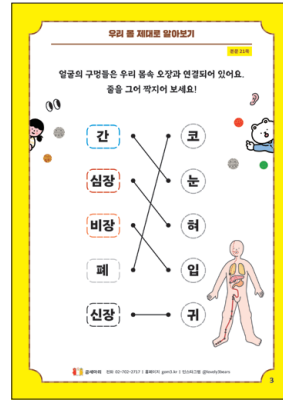
		누워서 팔다리 떨기	이 부딪치기	음양탕 만들기
				
월	/			
화	/			
수	/			
목	/			
금	/			
토	/			
일	/			



정답을 확인해 봐요!

3쪽 우리 몸 제대로 알아보기

- 간 - 눈
- 심장 - 혀
- 비장 - 입
- 폐 - 코
- 신장 - 귀



4쪽 일상 속에 숨어 있는 음양의 법칙

- 아침, 점심, 저녁, 밤
- 겨울

5~6쪽 슬슬 동의보감 정복 퀴즈

- ④
- ③
- ①
- ④
- ①
- ②
- ②
- ③

