

## 2025학년도 2학기 약초와건강 수업계획서

### - 교과목 정보

전주대학교

교과목명(영문)	약초와건강				
학수번호	15256-01	과목구분	교양선택	수강인원	59
학점 및 주당시간	3학점 (이론시간:3., 실습시간: 0., 설계시간: 0)				
주 수강대상	전학과 2		대면/비대면	-	
추천 선수과목			E-Mail	mjsong2014@jj.ac.kr	
담당교수	송미장	연구실	교수연구동 706호	전화번호(연구실)	063-220-4672
강의시간(강의실)	화4~6, 목1~3(스타201)			강의평가(최근1년)	-
면담가능교시					

### - 수업계획

수업개요 및 목표	현대에서 건강을 지키는 것은 단순한 생명의 연장이 아닌 삶의 질 향상을 의미하며 건강에 대한 관심도가 높아지면서 약초에 대한 관심도 증가하고 있다. 이에 약초를 통해 개인의 건강 유지 및 질병 예방을 위한 활용 등에 대한 교양교과목이 필요로 하고 있다. 현대인의 건강과 healing에 도움이 되고 생활 속에서 활용할 수 있는 약초들을 질환별(소화기계 질환, 호흡기계 질환, 순환기계 질환, 근골격계 질환, 다이어트 및 비만, 비노생식기계 질환, 당뇨병, 신경계 질환, 가질한, 피부계 질환, 항암 등)로 종류, 형태, 특성, 효능 및 효과, 그리고 오남용 사례 등을 통하여 올바르게 이해를 한다. 또한 각 질환에 좋은 약초 중 식(食)과 약(藥)으로 공용할 수 있는 약초를 중심으로 실생활에서 응용하고 활용할 수 있는 방법(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 급, 효소 등)에 대하여 학습한다.				
학습준거					
교재	주교재	한국의 약초(문순열, 예문당, 2011)			
	부교재 및 기타참고자료	성환길, 이용호. 2017. 동의보감 신 약초 민간요법. 푸른행복			
수업방식					
설명식(○)	팀티칭( )	원격강의( )	사례기반학습( )	액션러닝( )	개별지도( )
실험/실습( )	세미나( )	협동학습( )	2PBL( )	TBL( )	iClass( )
기타( )					

### - 프로그램 사용여부

사용안함
------

### - 성적평가방법(%)

항목	출석	수시(중간)	기말	과제	태도	0	추가1	추가2	추가3	추가4	총점
비율	10	30	40	10	10	0	0	0	0	0	100
만점	10	30	40	10	10	0	0	0	0	0	100

### - 평가원칙

--

- 주별 수업내용

주차	내용	수업방식	과제/수행평가
01 주	약초와 건강에 대한 교과목 소개 및 평가 방법 등에 대하여 설명하고, 약초의 명칭, 약초의 채취 시기, 약초 말리는 방법, 약초 저장법, 약초의 복용법 및 복용량, 약의 복용 시간, 복용할 때 금기할 음식, 약초의 효능 등 약초에 대한 올바른 이해와 오남용사례에 대하여 강의한다.		
02 주	약초의 기운이 미치는 오장(五臟) 즉, 목(木) 기운의 간, 담, 화(火) 기운의 심장, 소장, 토(土) 기운의 비장, 위장, 금(金) 기운의 폐, 대장, 수(水) 기운의 신장, 방광, 상화(相火) 기운의 심포, 삼초 등에 대하여 알아보고, 오미(五味)와 오장(五臟)의 상호관계, 함께 쓰면 약효가 떨어지거나 없어지는 해로운 약초(약재) 등에 대하여 강의한다.		
03 주	여성병에 좋은 약초 중에서 무궁화, 민들레, 달래, 울무, 하늘타리, 잇꽃(홍화씨) 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
04 주	암 및 나치병에 좋은 약초 중에서 쇠뜨기, 비파나무, 매실나무, 번행초, 마름, 등나무 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
05 주	피부병 및 상처에 좋은 약초 중에서 쇠비름, 닭의장풀, 동백나무, 바위취, 산백초 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
06 주	통증에 좋은 약초 중에서 대추나무, 매꽃, 삼주, 개다래나무, 투구꽃 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
07 주	위장병에 좋은 약초(1) 중에서 감자, 결명자, 꿀풀, 후박나무, 생강, 얼레지 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
08 주	중간고사		
09 주	위장병(2)에 좋은 약초 중에서 깽깽이풀, 마늘, 말굽버섯, 머루, 부처꽃, 예덕나무 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
10 주	감기에 좋은 약초 중에서 금귤, 도라지, 동굴레, 모과나무, 살구나무, 맥문동, 인동 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
11 주	심장병에 좋은 약초 중에서 개오동나무, 물옥잠, 부추, 산수유, 석산, 으름덩굴, 질경이 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
12 주	이비인후병에 좋은 약초 중에서 전나무, 국화, 구기자나무, 속새 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
13 주	고혈압에 좋은 약초 중에서 명아주, 냉이, 감나무 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
14 주	성인병에 좋은 약초 중에서 삼지구엽초, 두릅나무, 뽕나무, 주목 등의 약초를 중심으로 종류, 이용부위, 형태, 특성, 약효 및 효능 등을 학습하고, 이에 대한 활용(엑기스, 약차, 꽃차, 약술, 환(丸), 즙, 효소 등) 방법을 알아본다.		
15 주	기말고사		

※ 장애학생을 위한 지원 및 조정

- 청각: 강의자료(대필도우미) 제공
- 지체: 휠체어 접근 가능한 좌석 조정, 강의자료(대필도우미) 제공
- 시각: 강의자료 파일(확대자료, 점자자료 등) 제공
- 개별 장애유형에 따른 과제제출, 평가관련 지원 및 조정

\* 지원항목은 장애학생 특성 및 강의특성에 따라 달