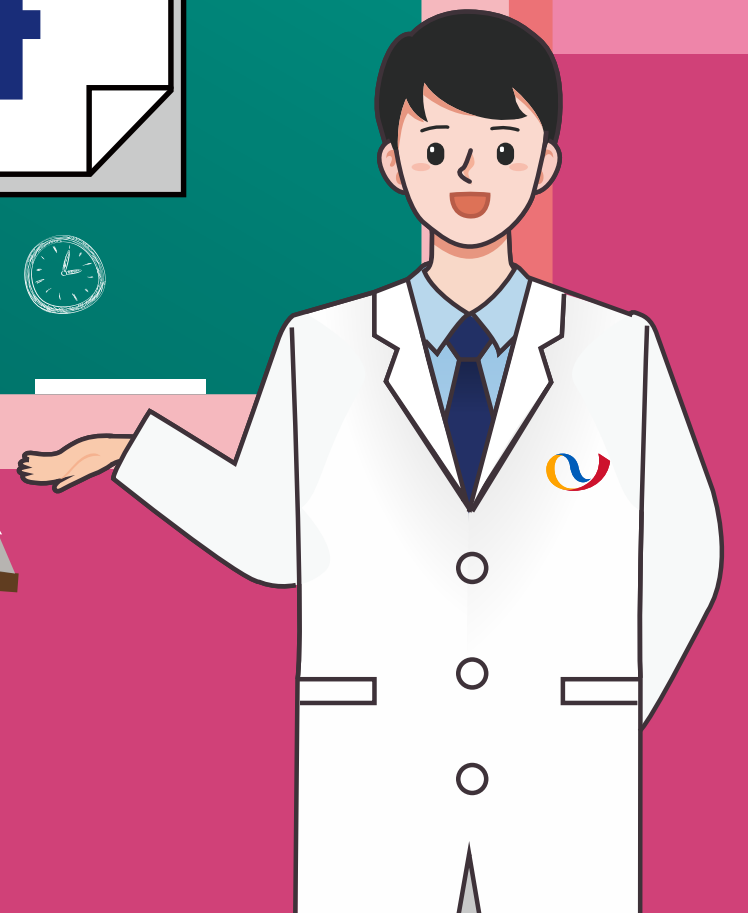


KIOM

온라인 콘텐츠북(e-book)

사상체질로
알아보는 나



한국한의학연구원
KOREA INSTITUTE OF ORIENTAL MEDICINE

| 사상체질로 알아보는 나 |



한국한의학연구원

4차 산업혁명시대 한의학, KIOM이 열어갑니다



미래의학으로서 한의학의 발전을 열어갑니다

4차 산업혁명시대에 한의학 기술과 인공지능의 접목은 필수적입니다. 한의학 빅데이터를 체계적으로 수집·분석하기 위한 한의 인공지능 플랫폼을 구축하고, ICT 융합 진단·예측 기술을 개발해 온 국민이 인공지능 한의사를 통해 맞춤형 치료를 제공받는 세상을 만들어가겠습니다.

한의학이 주도하는 새로운 융합의학을 향해 나아갑니다

저출산·고령화 등 환경변화와 함께 급증하고 있는 난치성·노인성·환경성 질환을 극복하기 위해 한·양방 통합의료 연구를 활성화하겠습니다. 한·양방 병용치료기술과 한약제제 기술 등 새로운 치료법을 개발해 국민의 삶의 질 향상에 기여하겠습니다.

한약의 새로운 가치와 안전성을 높여갑니다

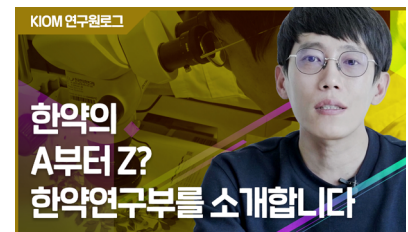
국민이 체감하는 한약의 새로운 가치 창출에도 힘쓰겠습니다. 한약의 유효성과 안전성을 과학적으로 증명해 국민 모두가 안전하게 믿고 한약을 사용할 수 있도록 앞장설 것입니다.



이 이미지를 클릭하면 해당 영상으로이동합니다



이 이미지를 클릭하면 해당 영상으로이동합니다

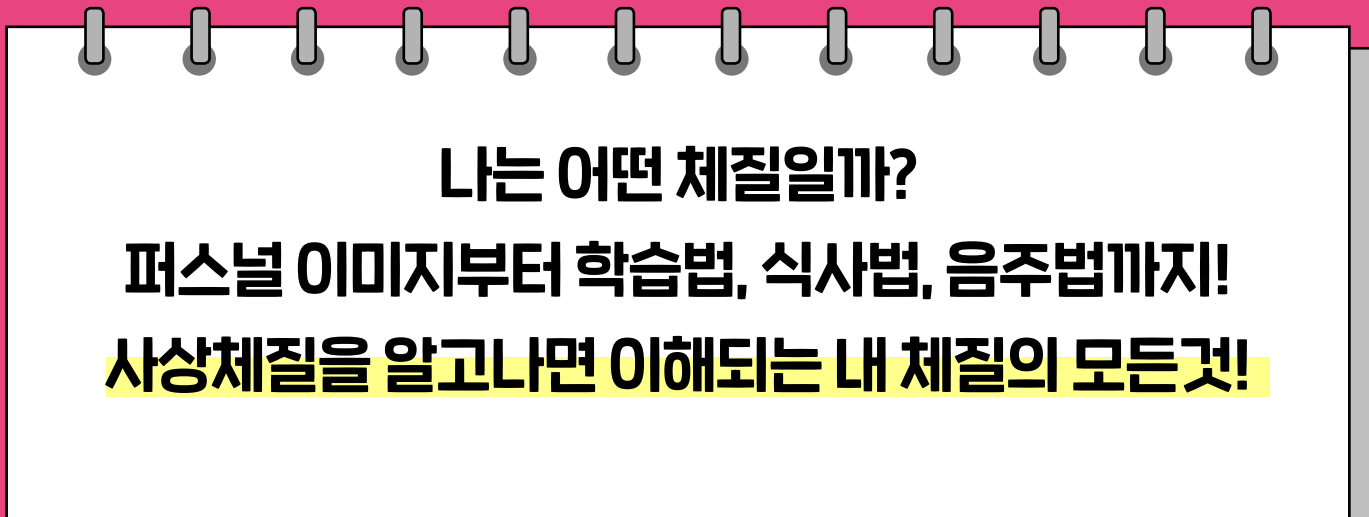


이 이미지를 클릭하면 해당 영상으로이동합니다





**사상체질로
알아보는 나**



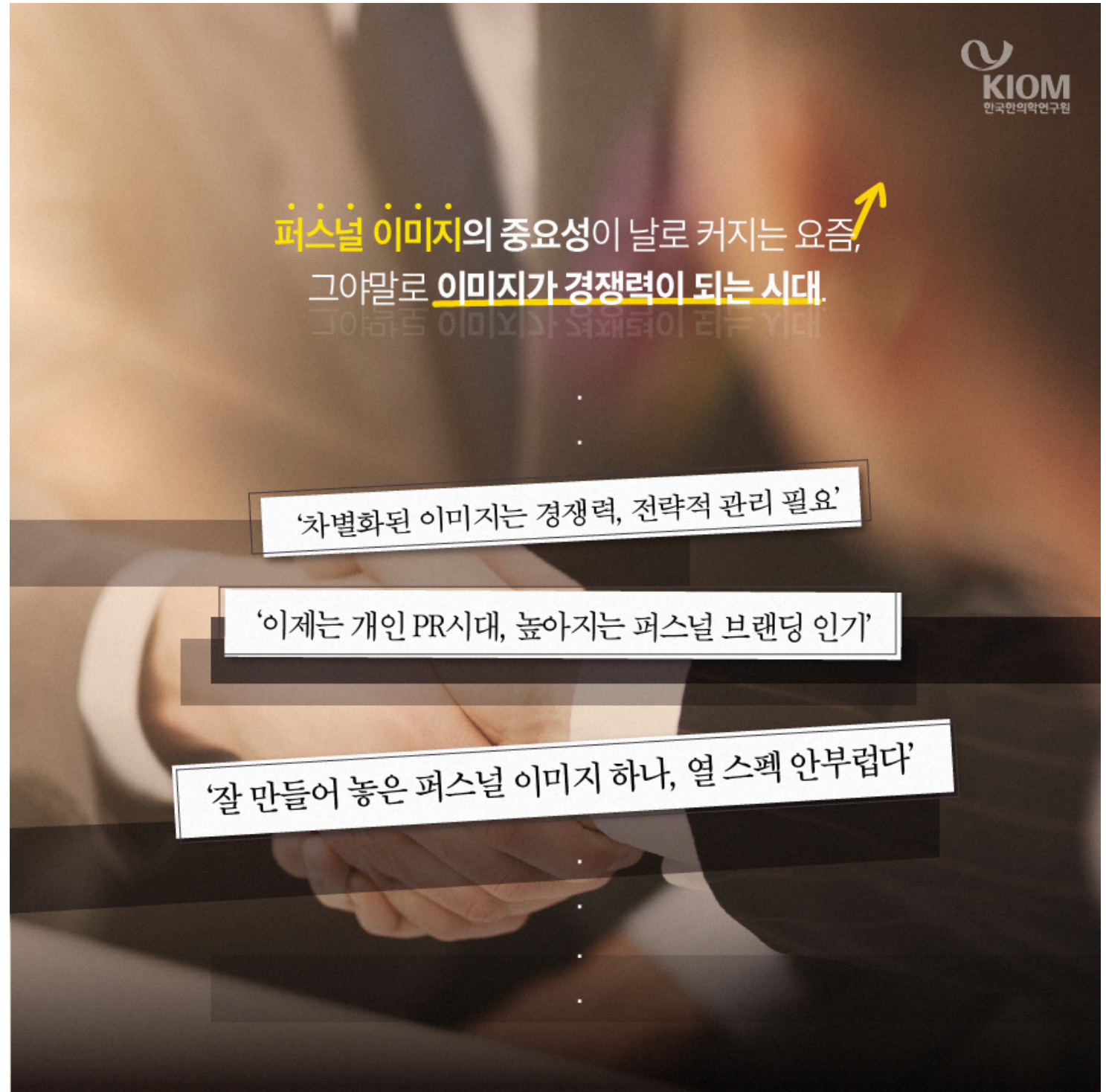
**나는 어떤 체질일까?
퍼스널 이미지부터 학습법, 식사법, 음주법까지!
사상체질을 알고나면 이해되는 내 체질의 모든것!**

- 사상체질로 보는 퍼스널이미지 4
- 사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리 13
- 사상체질로 알아보는 음식과 나의 궁합 24
- 사상체질로 알아보는 체질별 학습법 33
- 사상체질로 알아보는 직장 내 대화법 41

사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지



사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지

내가 속하는 체질은?
 사상체질을 통해 나의 이미지를 알아보자!

사상체질의학이란?
 사람의 체질적 특성을 4가지 유형으로 나눠 그에 따라 병을 진단하고
 치료하는 사람의 차이에 기반을 둔 체질 기반 의학

사상체질별 얼굴

[태음인]	[소음인]	[소양인]	[태양인]

사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지

“
* 소음인 특징
”

- 얼굴폭이 좁고 부드러운 곡선형의 얼굴형
- 자주색 또는 붉은 빛의 얼굴색
- 넓적하고 불룩한 이마
- 작은 눈
- 코끝만 살짝 올라간 방울코 또는 납작코

대표적 소음인  유재석

*이미지출처: 엘르코리아(ELLE KOREA)

사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지

KIOM
한국한의학연구원

“
* 소양인 특징
”

- 날카롭고 위로 향한 직선형의 얼굴형
- 푸른색의 윤기있는 얼굴색
- 돌출된 이마
- 맑고 둥글며 작은 눈초리
- 코끝이 예리한 편이며 들창코도 간혹 있음

대표적 소양인

박명수 ← 김영삼 →

*이미지출처: Google *이미지출처: 나무위키

사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지

KIOM
한국한의학연구원

“
*태음인 특징
”

- 넓은 얼굴형과 큼직한 얼굴
- 사각형의 대체로 큰 얼굴
- 윤기있는 자줏빛의 얼굴색 평평한 이마
- 눈꺼풀이 두툼하고 검은 눈동자
- 통통한 메부리코 또는 납작한 큰코

정형돈 ← 대표적 태음인 → 김대중

*이미지출처: 나무위키 *이미지출처: 트윗 @K.Daejung_bot

사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지

“
태양인 특징
”

- 목이 곧고 눈빛이 매우 강한 얼굴
- 목덜미와 어깨 부위가 발달 된 상체
- 담담한 백색의 얼굴빛

대표적 태양인 유시민

*이미지출처: '알쓸신잡' 스틸

사상체질로 알아보는 나

01

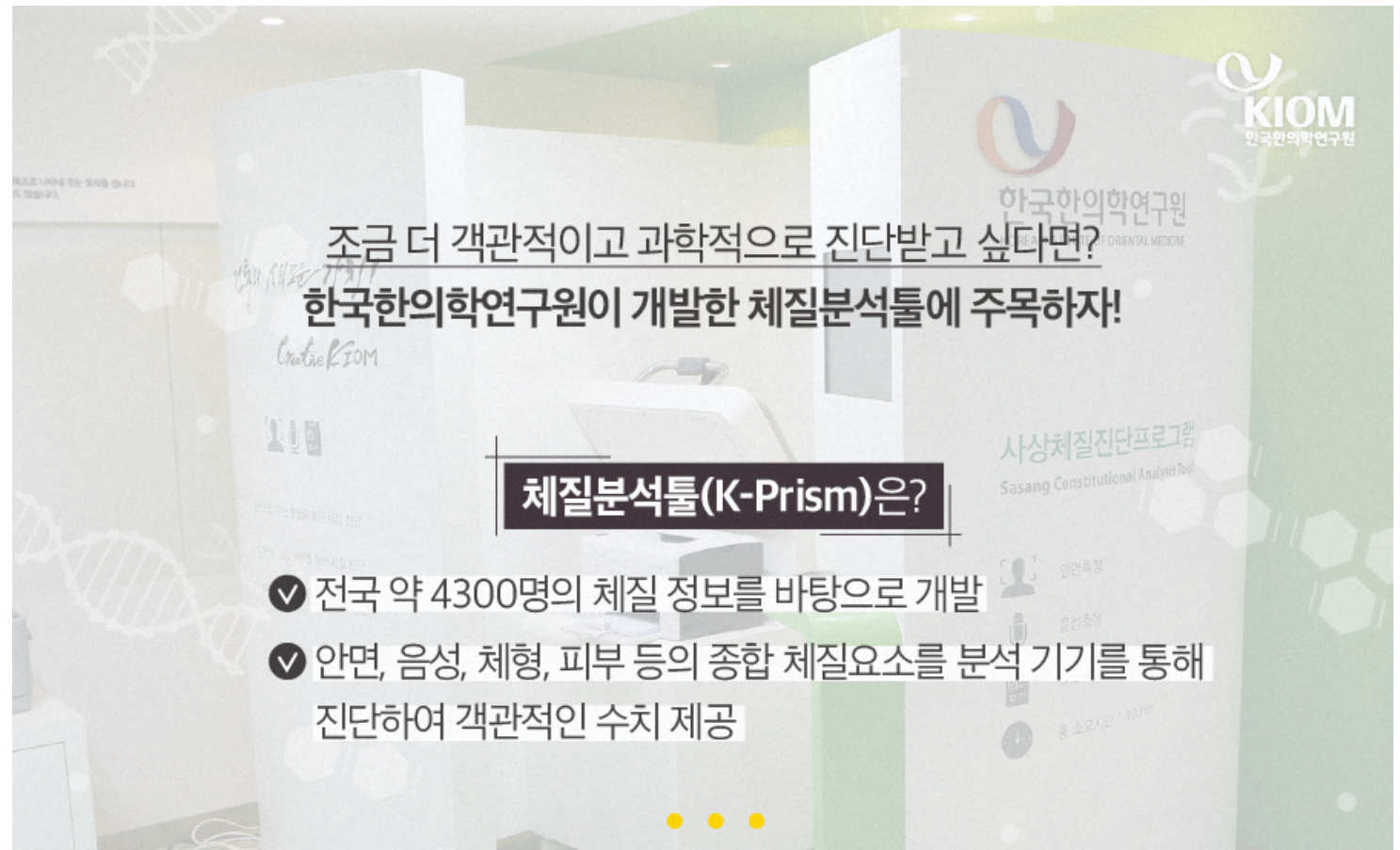
사상체질로 보는 퍼스널이미지



사상체질로 알아보는 나

01

사상체질로 보는 퍼스널이미지



사상체질로 알아보는 나

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리



사상체질로 알아보는 나

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리



소음인은 체력이 약하기 때문에
땀을 적게 흘리고 운동시간이 짧은 가벼운 운동을 하는 것이 GOOD! 👍

• 추천 운동 •



테니스처럼 빠른동작을
요구하면서 체력소모가 많은
운동을 짧은 시간 하는 것이 좋음



하체가 발달한 탓에
비만 역시 하체에 집중되는
경우가 많음. 하체운동인
줄넘기 적합



섬세한 성격으로
스트레스를 받을 확률이 높아
스트레스를 날려줄 수 있는
킥복싱 추천

사상체질로 알아보는 나



소양인은 체력이 강하지도 약하지도 않아 일반적인 운동은 대부분 소화가능.
하지만, 과도한 운동 금물, 손에 땀이 날 정도 GOOD! 👍

• 추천 운동 •

스쿼트



하체가 약한 소양인에게
하체 근육을 단련시키는
스쿼트 적합

자연 속 자전거 타기



경쟁심이 강한 소양인에게는
경쟁을 하는 운동보다는
자연친화적이면서 하체 단련에
좋은 자전거 타기 추천

바른 자세로 걷기



하체를 단련 운동으로
가벼운 걷기 운동도
권할만 함

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리

GO 카드뉴스 바로가기



사상체질로 알아보는 나

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리



태음인은 기본체력이 강해
땀을 많이 흘리는 운동이 건강에 GOOD! 👍

• 추천 운동 •

스피닝



빠른 템포에 맞춰
격렬하게 움직이는 고강도 운동
스피닝은 태음인에게 안성맞춤

오래달리기



네가지 체질 중
가장 살이 찌기 쉬운 체질이
바로 태음인.
체내 지방을 연소시키는 데
도움을 주는 오래달리기 추천

윗몸일으키기



복부비만을 예방해줄 수 있는
윗몸일으키기도 권할만 함

사상체질로 알아보는 나

태양인

진취적이나 고집이 강하여 자칫 독불장군처럼 보일 수 있는 태양인은 이러한 기운을 내려주는 운동이 GOOD! 👍

추천 운동

단전호흡



마음을 차분히 가라앉혀주고 심신의 안정을 주는 단전호흡은 태양인에게 효과적

요가



상체에 비해 하체가 부실한 태양인에게엔 차분한 분위기에서 하체 근력까지 키울 수 있는 요가가 일석이조

배구



자칫 독불장군이 될 수 있는 태양인에게 팀워크를 익힐 수 있는 단체운동 배구도 좋은 운동

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리

사상체질로 알아보는 나

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리



사상체질로 알아보는 나

02

사상체질로 알아보는 운동법과 건강관리

Tip!

운동시 함께 하면 좋은 체질별 건강관리

소음인
적극적인 자세와 가벼운 운동, 규칙적인 식사와 따뜻한 음식을 섭취한다.

소양인
대변을 잘 보고 **담백한** 음식을 섭취하며 하체 위주의 운동을 한다.

태음인
땀을 내며 대변을 잘 보고 **지방질의** 음식을 피하여 **비만에** 유의한다.

태양인
소변을 잘 보고 고기보다 **야채나 해산물**을 먹고 **담백한** 음식을 섭취한다.

사상체질로 알아보는 나

03

사상체질로 알아보는 음식과 나의 궁합



사상체질로 알아보는 나

03

사상체질로 알아보는 음식과 나의 궁합



사상체질로 알아보는 나

03

사상체질로 알아보는 음식과 나의 궁합

사상의학적으로 음식은 **기운이 부족한 오장육부를**
보충하고 타고난 체질의 차이를 줄여 건강에 도움을 줍니다.

소음인
양난지기(陽煖之氣)
따뜻한 기운

소양인
음청지기(陰淸之氣)
서늘한 기운

래양인
흡취지기(吸取之氣)
흩어지는 기운을
모으다

래음인
호산지기(呼散之氣)
기맥대사의 최대화 및
에너지 발산

제대로 먹으면 약이 되고
제대로 먹지 않으면 해가 되는
사상체질에 따른 음식 궁합을 알아볼까요?

사상체질로 알아보는 나

03

사상체질로 알아보는 음식과 나의 궁합

체질별 음식 알아보기
소음인

특징
소화기능이 약하고 냉한 체질의 소음인에게는 소화하기 쉽고 따뜻한 성질의 음식이 좋다.

추천 점심메뉴

삼계탕
닭고기는 성질이 따뜻하기에 몸이 찬 소음인에게는 더할 나위 없이 좋은 음식. 식욕이 떨어지거나, 소화가 잘 안되거나 설사가 날 때 증상을 개선시켜주는 효능도 지니고 있다.

갈치구이
갈치 또한 성질이 더워 소음인의 오장을 보호하고 위장 기능을 활성화 시키는 데 좋은 음식.

그 밖에 이로운 음식


공치, 계란, 굴, 복숭아, 마늘, 부추, 쑥

KIOM
한국한의학연구원

사상체질로
알아보는 나


03

사상체질로
알아보는 음식과
나의 궁합



체질별 음식 알아보기


소양인



특징


소화력이 좋은 소양인은 비위에 열이 많은 체질이어서 **싱싱하고 찬 음식이나 채소류, 해물류가 좋고, 몸이 허하기 때문에 보하는 음식이 좋다.**

추천 점심메뉴



보쌈

돼지고기는 성질이 차기에 열이 많은 소양인에게 좋은 음식. 신장을 보하고 몸안의 열로 인해 대변이 막힌 것과 신체가 허한 것을 치료해주는 효능도 지니고 있다.



오리탕

오리고기 또한 성질 차서 소변을 잘 나가게 하고 부종을 가라앉히는 역할을 한다. 소양인 식욕부진, 설사, 무기력증 등 몸이 허약하다고 느낄 때 섭취하면 효과적이다.

그 밖에 이로운 음식

미역

굴

해삼

팥

참깨

보리

사상체질로
알아보는 나

03

사상체질로
알아보는 음식과
나의 궁합



체질별 음식 알아보기

태음인



특징

일반적으로 체구가 크고 위장 기능이 좋은 태음인이기에 다른 체질에 비해 뜨겁고 차가운 기운이 뚜렷하게 나뉘진 않는 편.
 동식물성 단백질로 구성되어 있되, 기름기가 너무 많지 않은 음식이 좋고, 호흡기와 순환기 계통이 약하므로 허약한 폐의 기능을 보호해줄 수 있는 음식이 좋다.

추천 점심메뉴



갈비탕

쇠고기는 비위를 튼튼하게 하고 기운을 돋우어주고, 힘줄, 뼈, 허리와 다리를 튼튼하게 하는 역할을 한다.



대구탕

지방이 적어 육질이 담백한 대구는 태음인에게 좋은 음식으로 기를 보하는 데에도 좋다.


그 밖에 이로운 음식

밀 울무 콩 들깨 다시마 살구 자두 고사리 송이버섯 표고버섯

사상체질로
알아보는 나


03

사상체질로
알아보는 음식과
나의 궁합



체질별 음식 알아보기


태양인



특징


지방이 적고 자극이 적은 담백한 맛이 적합한 태양인은 간 기능이 약해 간을 보호하는 음식이 좋다. 해물이나 야채, 과일 등이 좋고, 칼로리가 높고 고단백의 식품은 간에 부담을 주니 피하는 것이 좋다.

추천 점심메뉴



조개탕

조개는 성질이 냉하여 태양인의 몸 속 열을 내려주고, 몸의 건강을 돕는다.



메밀국수

메밀 또한 찬 성질을 지닌 음식으로 태양인의 장을 튼튼하게 해 소화를 돕는다.

그 밖에 이로운 음식

붕어

양배추

영지버섯

포도

모과

사상체질로
알아보는 나

03

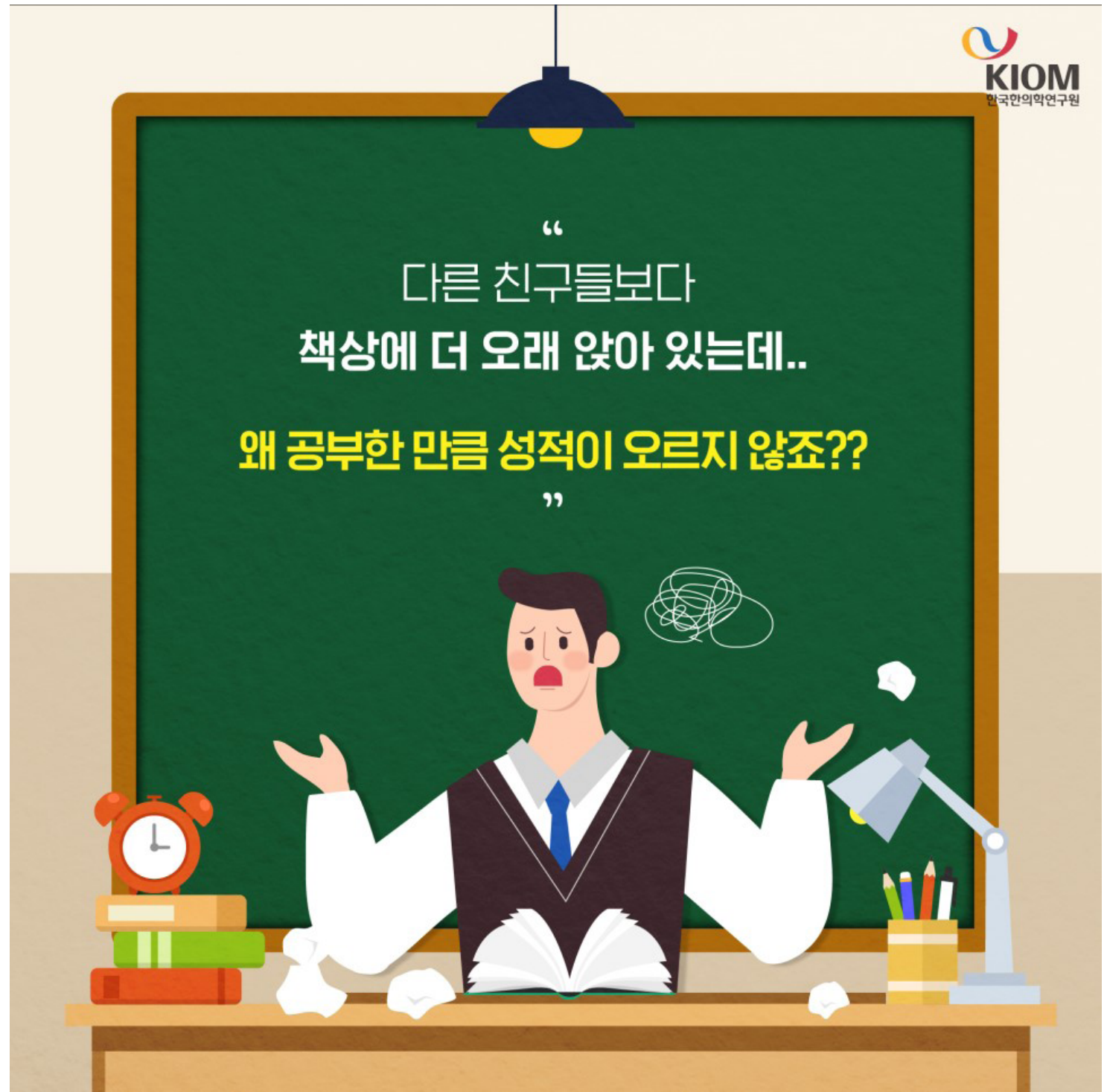
사상체질로
알아보는 음식과
나의 궁합



사상체질로 알아보는 나

04

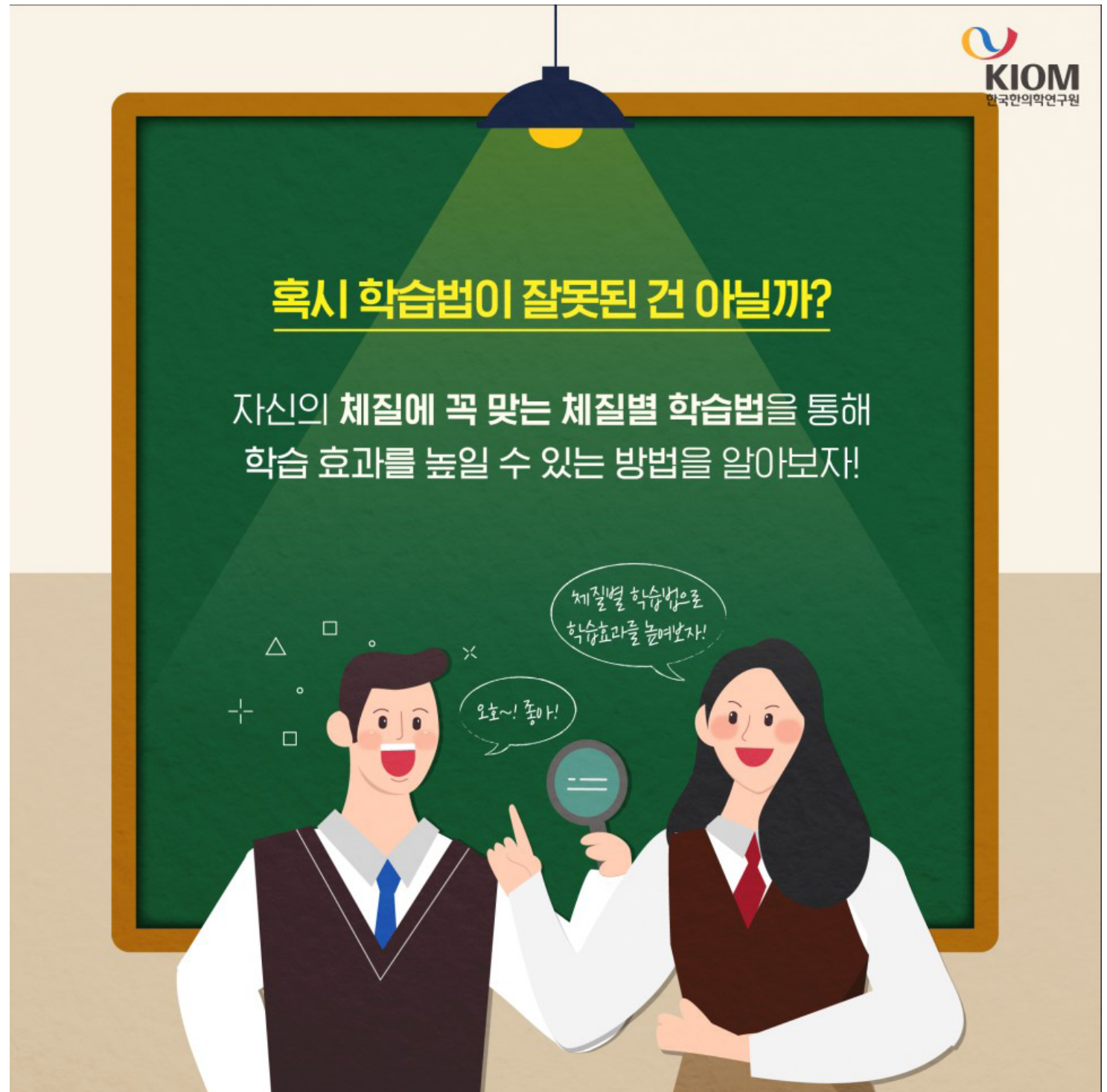
사상체질로 알아보는 체질별 학습법



사상체질로 알아보는 나

04

사상체질로 알아보는 체질별 학습법



사상체질로
알아보는 나

04

사상체질로
알아보는 체질별
학습법

“소음인”

특징
관심 분야에 대해서는 놀라운 집중력을 발휘하는 소음인은 정리하기를 좋아하고 배울 때는 완전히 소화해서 자신의 것으로 만든 다음에 다음 단계로 넘어 가는 특징이 있습니다.

필요한 환경
“왜”라는 질문과 대답을 통해 **예습을 하는 것이 좋으며** 잘하는 과목부터하고 어려운 과목은 **시간을 넉넉히 두고** 하는 것이 좋습니다.

추천 공부법
논술, 라이팅, 질문 중심 학습법

사상체질로
알아보는 나

04

사상체질로
알아보는 체질별
학습법

“소양인”

특징

순간의 기억력이 좋고 어떤 일에 쉽게 흥미를 갖고 빠져들지만
싫증도 쉽게 냅니다.
책상 앞에 진득하게 앉아 있지 못합니다.

필요한 환경

사랑과 칭찬이 중요하며 충분한 칭찬으로
사기를 올려주는 것이 중요합니다. 짧은 시간을 효과적으로
사용하고 짧고 굵게, 입으로 공부하는 것이 좋습니다.

추천 공부법

스터디 공부법, 베팅치기, 단답형 풀이

소양인인 나는
꿈에 살고 꿈에 죽는
회관한 사람이 되지.

사상체질로
알아보는 나

04

사상체질로
알아보는 체질별
학습법

“태음인”

특징
 사물을 폭 넓게 보는 성격때문에 전체를 보지만
 구체적인 부분은 대충 넘어가는 경향이 있고, 어떤 일을 할 때
 온갖 생각이 두서없이 꼬리를 물고 일어납니다.

필요한 환경
 다양한 경험과 견학 및 책 읽기가 중요하며
 자연스럽게 공부할 수 있는 분위기가 공부 능력을 높여줍니다.

추천 공부법
객관식 풀이, 스터디, 복습

태음인인 나는
 주변에서 같이 공부하는
 친구들이 있어야
 공부를 더 열심히 하지.

사상체질로
알아보는 나

04

사상체질로
알아보는 체질별
학습법

“태양인”

특징

직관력을 발휘할 때는 엄청난 집중력을 보이지만 그렇지 않을 때는 아무것도 하지 않습니다. 몇 번 보고 들은 것은 금방 따라하며 관찰과 모방능력이 탁월합니다.

필요한 환경

세심한 배려가 필요하며 풍부한 상상력을 높여주는 다양한 체험과 논리를 기반으로 한 사례중심의 학습법이 효과적입니다. 또한 규칙을 강조하여 실천력을 키우는 것이 중요합니다.

추천 공부법

혼공 (혼자공부), 차분하게 앉아서 공부하기

태양인인 나는 주변 사람에 비해 월등한 면을 나타내 선각자나 지도자가 될 확률이 높지.

사상체질로 알아보는 나

04

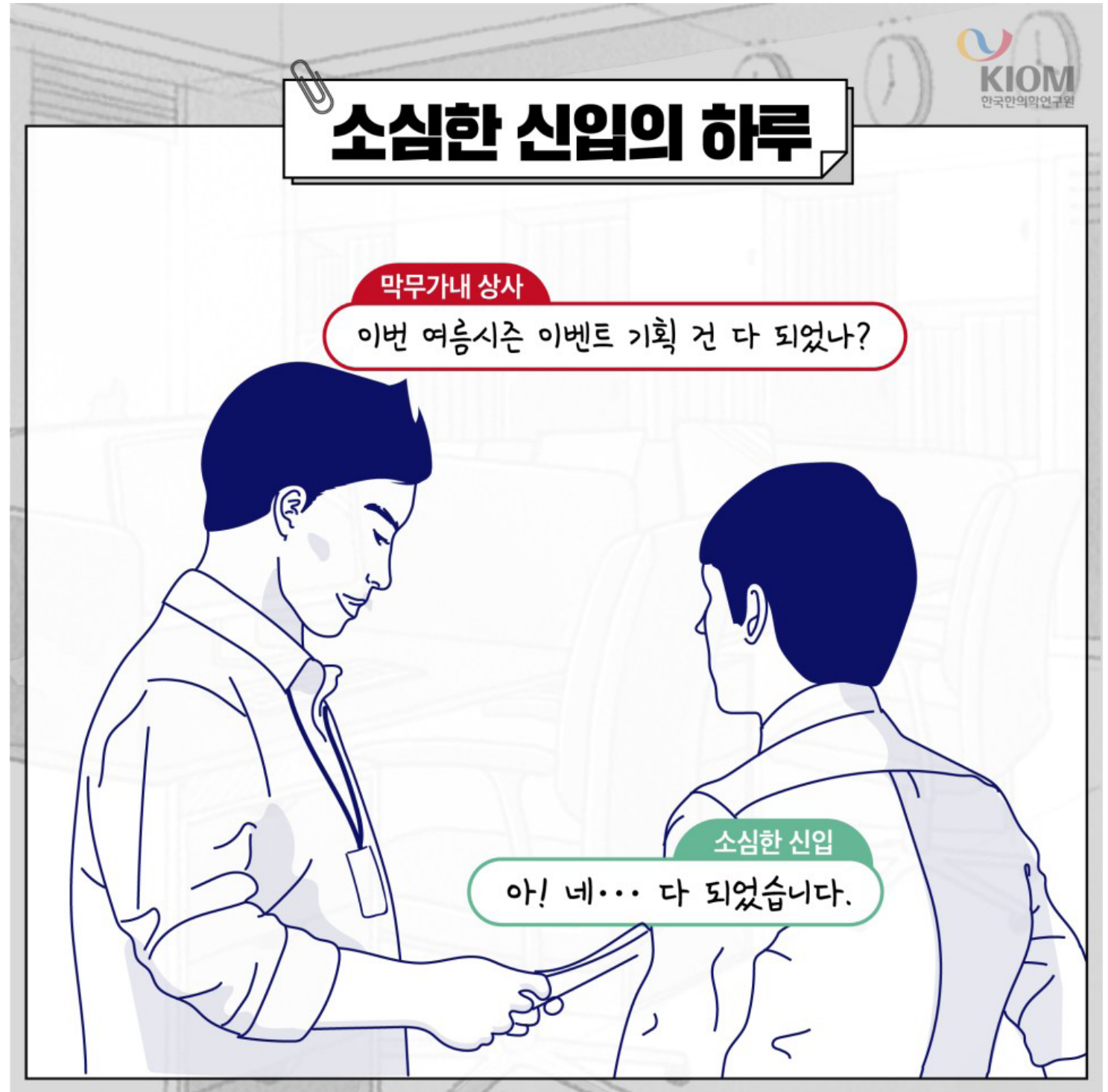
사상체질로 알아보는 체질별 학습법



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법



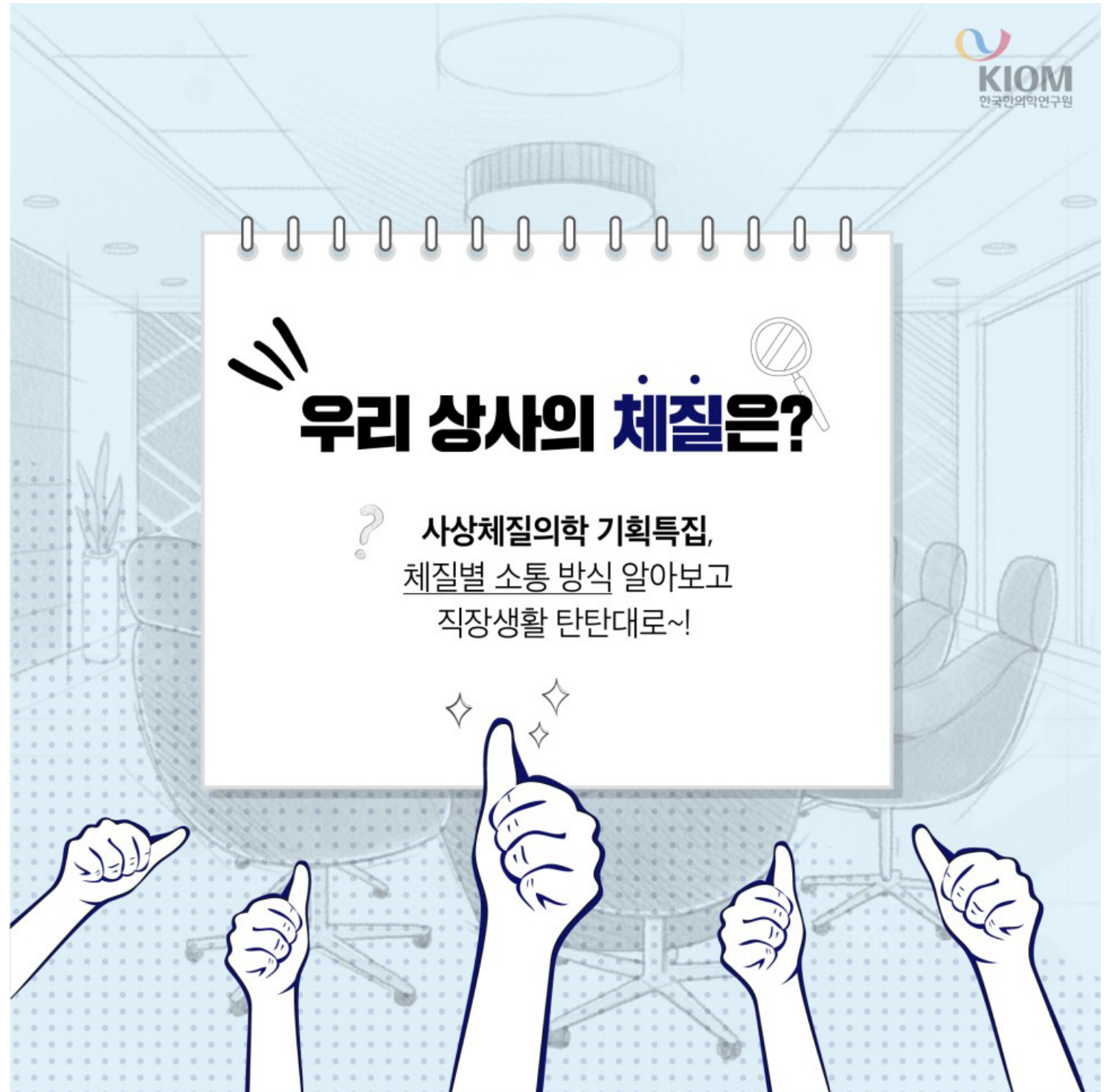
GO 카드뉴스 바로가기



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법

태음인 상사의 특징

- ✔ 장 점 점잖고 참을성이 강하며 타인에 대한 배려심이 깊다.
- ✔ 단 점 변화를 싫어하고 결정을 미루는 경향이 있다.
- ✔ 생김새 얼굴이 크고 넓적하며 의젓한 인상



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법

소음인 상사의 특징

- ✔ 장 점 꼼꼼한 성격으로 주어진 업무는 철저하고 정확하게 해낸다.
- ✔ 단 점 추진력이 약하고 사람사이의 관계에 미숙한 편이다.
- ✔ 생김새 얼굴폭이 좁고 부드러운 곡선형이며 온유한 인상

소음인 예시
"미생" 선지영 차장



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법

소양인 상사의 특징

- 장 점 말도 잘하고 사교적이며 일을 파악하고 처리하는 능력도 뛰어나다.
- 단 점 다소 경솔하며, 뒷마무리가 약하다.
- 생김새 날카로운 얼굴형이지만 용감한 인상

소양인 예시
"미생" 천관웅 과장



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법

태양인 상사의 특징



- ✔ 장 점 창의력이 뛰어나며 리더십과 추진력이 강하다.
- ✔ 단 점 자신에 대한 믿음이 지나쳐 타인의 의견을 쉽게 무시하는 경향이 있다.
- ✔ 생김새 어깨부분이 발달하고 눈빛이 강한 얼굴에 기가 세보이는 인상

태양인 예시
“미생” 오상식 과장



사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법

Tip

상사 체질별 대화법

태음인
과정간의 협업을 강조하고
예측할 수 있는 범위를 알려준다.

소음인
정확하고 간결한 데이터로 이해시키고,
동의를 구할 때는 구체적으로 설명한다.

소양인
친근하게 우호적으로 다가가고
자신이 말할 시간적 여유를 준다.

태양인
How가 아닌 What으로 되묻고
요점으로 말하고 자신감 있게 대한다.

KIOM
한국민족의학연구원

사상체질로 알아보는 나

05

상체질로 알아보는 직장 내 대화법



직장상사의 사상체질을 알아보고

소통 UP! 직장 내 인기 UP!

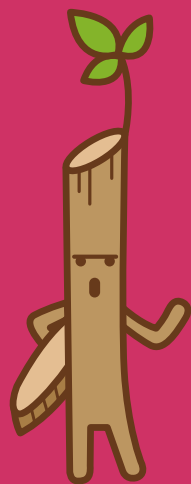




KIOM
한국한의학연구원



온라인채널



· 유튜브	52
· 블로그	53
· 페이스북	54
· 인스타그램	55



| 온라인 채널 | 유튜브

온라인채널 소개

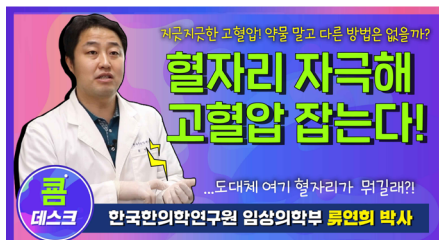


유튜브 콤TV

한의학 연구성과, 연구원 브이로그 등 KIOM에 관한 소식을 생생한 영상 콘텐츠를 만나볼 수 있는 콤TV



| 콤데스크



한의학 연구현장을 탐방하다!
연구성과 소개 및 연구자 인터뷰

| 생생수다



'生生秀多'는 '생생하고 빼어난 정보가 많다'는 의미로,
한의학 건강상식을 전문 연구자가 소개하는 코너

| 콤스토리



연구원 안팎에서 펼쳐지는 행사, 축제, 세미나 등
KIOM의 다양한 이야기를 담은 코너

| 콤 24시



KIOM인들이 직접 촬영하고 출연하는
연구원 브이로그 코너

온라인채널 소개

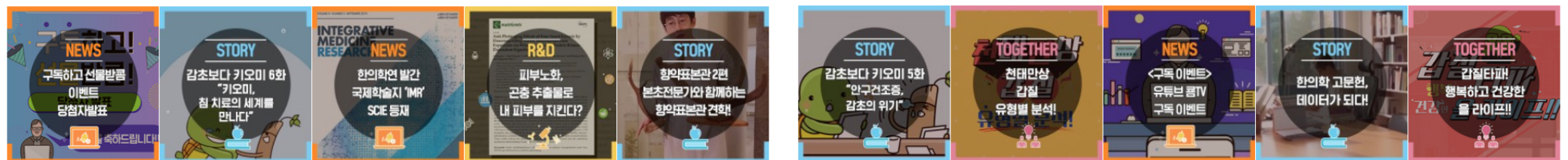


블로그 한의학e야기

KIOM보도자료부터 채용공고, 연구성과 소식까지
KIOM에 관한 모든 콘텐츠 집대성 한의학e 야기



| 이벤트, 카드뉴스, 광고 업로드



[\[이벤트\] 폼TV 구독하고 선물받음 이벤트 당첨자발표](#) 2019. 12. 9.
[\[감초보다키오미\] 6화 "키오미, 침 치료의 세계를 만나다"](#) 2019. 12. 5.
[한의학연 발간 국제학술지 'IMR' SCIE 등재](#) 2019. 11. 27.
[\[한알한알 Q&A\] 피부노화, 곤충 추출물로 내 피부를 지킨다?](#) 2019. 11. 26.
[\[생생수다\] 향약표본관 2편 본초전문가와 함께하는 향약표본관 견학!](#) 2019. 11. 22.
[\[감초보다키오미\] 5화 "안구건조증, 감초의 위기"](#) 2019. 11. 21.
[천태만상 갑질 유형별 분석!](#) 2019. 11. 18.
[\[이벤트\] 유튜브 폼TV 구독 이벤트](#) 2019. 11. 12.
[\[폼데스크\] 한의학 고문헌, 데이터가 되다!](#) 2019. 11. 12.
[갑질타파! 행복하고 건강한 을 라이프!!](#) 2019. 11. 11.

| 온라인 채널 | 페이스북

온라인채널 소개

페이스북 KIOM STORY



카드뉴스, 웹툰, 이벤트 등 다양한 홍보콘텐츠를 실시간으로 볼 수 있는 'KIOM STORY'



| 이벤트, 카드뉴스, 광고 업로드

한국한의학연구원 유튜브 구독 이벤트

컴 데스크

한의학 고문헌 편에서 오준호 박사님을 만나보세요!

구독하고! 선물받콤!

경품: 고구마라떼 기프트콘(20명)

이벤트 기간: 2019.11.12~11.26

구독하기

한의학에 대해 물어보시면 알려드립니다!

한알한알 Q&A

매미가 벗어놓은 허물이 약이 된다?

7장+

한의학에 대해 물어보시면 알려드립니다!

한알한알 Q&A

침치료 효과 과학적으로 증명할 수 있나요?

6장+

| 온라인 채널 | 인스타그램

온라인채널 소개

인스타그램 키오미스토리



귀여운 홍보캐릭터 키오미가 들려주는 KIOM소식!
 유용한데 재미있기까지 한 키오미스토리



kiomistory

게시물 108 팔로워 3,300 팔로우 12

한국한의학연구원 키오미 오미오미 귀오미!

과학기술정보통신부 산하 정부출연연구원 한국한의학연구원의 홍보캐릭터 키오미입니다^^!

프로필 링크를 눌러 콤폜TV를 확인하세요!

www.youtube.com/user/kiomvideo

| 이벤트 및 카드뉴스

