

길 잃거나 급한일이 생기면 언제든지 연락하세요!!!

강미리 :

김윤하 : 010 - 2569 - 7632

유아름 : 010 - 4925 - 6047

조영준 : 010 - 8779 - 3909

제천간디학교 : 043) 653 - 5792~3

기숙사 : 043) 651 - 0814

차 례

2014년 1학년들의 '움직이는 학교'	--- 3
움직이는 학교 일정표	--- 4
하루일과	--- 6
식단표	--- 7
움직이는 학교는 어떤 곳에서?	--- 10
충주	--- 10
제천	--- 11
단양	--- 12
활동자료	--- 14
EM을 이용하여 생활용품 만들기	--- 14
도예	--- 15
효소 만들기	--- 16
화학염색과 천연염색	--- 17
시원한 천렵	--- 19
신나는 우리 가락 익히기	--- 20
	--- 15
	--- 16
	--- 17
	--- 17
무엇을 먹을까?	--- 19
식단표	--- 19
오늘은 뭘했지?	--- 20
함께 부르는 노래	--- 41

2014년 뽀뽀바라바뽀반의 ‘움직이는 학교’

-간디에서 등지틀기 -

1학년 움직이는 학교는 앞으로 정붙이며 살아갈 충청북도 제천시 덕산면 선고리 간디학교 일원에서 하려합니다. 매년 1학년들의 프로그램인 간디에서 등지틀기입니다. 여러 강사선생님들을 모시고 내 삶의 터와 생활방식, 자연과 더불어 살아가기, 풍물을 통한 발표의 장을 찾아보고 알아가려 합니다. 이 프로그램을 통해 자연과 이웃과 더불어 살아가는 나를 발견하고 지역 속에서 함께하는 간디학교를 이해할 수 있으리라 기대합니다.

1. 언제 : 2014년 6월 5일(목) ~ 6월 24일(화)

2. 어디서 : 충북 제천시 덕산면 선고리 간디학교 주변, 충주, 제천, 단양, 양평

3. 누가 : 1학년 18명 , 교사 4명 , 강사 여러명

4. 어떻게 : 6월 5일 ~ 6월 7일 = O.T. 및 미션수행(가까운 지역 문화재 둘러보기)

6월 8일 ~ 6월 14일 = 간디학교 주변 자연과 함께 하기(자연체험)

6월 15일 ~ 6월 21일 = 풍물전수

6월 22일 ~ 6월 24일 = 모꼬지(양평)

5. 준비물 : 개인 = 세면도구, 공책, 필기구, 수저, 컵, 수건, 샌들(슬리퍼), 운동화, 물놀이 옷, 작업복, 염색용 옷(흰면티, 수건 등), 우산, 개인의 류, 점퍼(바람막이), 모자, 운동복, 도시락 통, 랜턴, 함께 읽을 책 등

모듬 = 텐트3인용 2동, 캠핑장비 등

6. 모듬 : 1조 = 박성현, 오다민, 전하진, 최민정, 이재형, 이한결

2조 = 김예현, 신운향, 이창범, 유한울, 최문형, 전하늘

3조 = 류소정, 오승택, 이영경, 장경재, 최유경, 김승훈

*모듬별로 저녁을 준비하고, 이동할 때에도 모듬원끼리 대중교통으로 이동합니다.

7. 나를 만나는 배움을 위한 약속

- 용돈은 한달 용돈과 차비만 가져오기로 합니다.

- MP3, PMP, 전자사전, 디카 등은 휴식시간에만 쓰기로 합니다.

- 적극적으로 배움에 참여하고 다른 사람들을 배려합니다.

- 모든 생활규칙은 학기중 학교규칙과 동일하게 적용됩니다.

움직이는 학교 일 정 표

6 월

	일	월	화	수	목	금	토
오전	1	2	3	4	5	6	7
오후	가 정 학 습				입교(PM5:30) 움직이는 학교 O.T.	미선수행I:3모듬 마을주민 방문 - 정보 알아오 기, 점심 먹기	미선수행II:3모듬 문화재 찾아가 기 - 인증사진 찍기, 점심 먹기
도움 주시는 분						준상이네 범수네 하한이네	
오전	8	9	10	11	12	13	14
오후	자유시간	생활용품만들기	효소 만들기	마늘쫘 뽑기	도예	천렵	야영정리
도움 주시는 분	장보기(모듬별)	미리강쌈 안주현쌈	야생차 만들기	물놀이(목욕)	천연염색 (황토,치자)	야영(음악회)	흙커밍데이
		석춘희쌤	조영준쌤	주현쌤	석춘희쌤		

	일	월	화	수	목	금	토
오전	15 자유시간	16 풍물전수	17 풍물전수	18 풍물전수	19 풍물전수	20 풍물전수	21 리허설&준비
오후	자유시간	풍물전수	풍물전수	풍물전수	풍물전수	풍물전수	풍물 “공연”
도움 주시는 분							
오전	22 정리 & 이동	23 모꼬지	24 집으로...	25	26	27	28
오후	모꼬지	모꼬지		가 정 학 습			
도움 주시는 분							

하 루 일 과

시 간	일 정	비 고
~ 08:00	일어나기&아침준비	아침당번은 일찍 준비
08:00 ~	아침식사	
08:30 ~	청소&아침열기	아침독서도 함께 합니다.
09:00 ~	오전일과	
12:30 ~	점심식사	
14:00 ~	오후일과	
17:30 ~	저녁식사	
19:00 ~	자유시간	
20:00 ~	일상나누기	전체 모임
21:00 ~	청소&취침준비	
23:00 ~	불끄기	

- 6월 9일부터 6월 14일에는 아침식사는 모둠별로 2번씩, 점심식사는 쌤들이, 저녁식사는 모두 조별로 준비해서 먹습니다. 밥시간이 늦지 않도록 일찍 일어나서 준비하도록 합시다. (아침 설거지도 식사당번의 몫입니다.)
- 아침 열기는 학교에서와 마찬가지로 전달사항과 준비, 아침독서를 함께 합니다.
- 청소는 담당구역을 정해 진행합니다.
- 일상나누기는 하루 동안 있었던 일과 생각, 느낌을 나누는 시간입니다. 학생, 쌤 모두가 함께 합니다. (나도 한마디의 인원이 많을 경우 조별로 한명씩 지정할 수 도 있습니다.)
- 취침은 10시30분부터이고 일과 중 비는 시간은 자유롭게 활용할 수 있으나 시간약속은 꼭 지키도록 합시다.

무엇을 먹을까?

우리가 준비하는 밥상, '15,000원의 행복', 움직이는 학교 중 6월 9일부터 14일까지는 아침, 저녁을 직접 만들어먹기로 했습니다. 아침은 당번을 정해서 밥과 국을 준비할 거구요. 저녁은 모듬별로 맛있는 밥을 만들어먹기로 했습니다. 풍물전수기간에는 주방쌤들께서 오셔서 맛있는 밥을 해주시기로 하셨어요! 직접 만들어먹는 6월 9일부터 14일까지 기간에는 쌀과 김치, 기본 밑반찬은 제공되고요. 한사람당 한끼 재료비가 2,500원... 모듬별로 6명씩 15,000원으로 맛있고 몸에도 좋은 식단을 꾸려보아요.

날짜	아침	점심	저녁	간식
6.5(목)	입교			
6.6(금)		미션지에서 모듬별로 식사		
6.7(토)		미션지에서 모듬별로 식사	고기파티!	
6.8(일)				
6.9(월)	1조		1조: 2조: 3조:	
6.10(화)	2조		1조: 2조: 3조:	

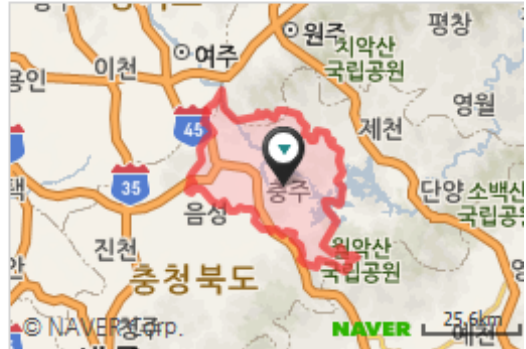
날짜	아침	점심	저녁	간식
6.11(수)	3조		1조: 2조: 3조:	
6.12(목)	1조		1조: 2조: 3조:	
6.13(금)	2조	민물고기라면	고기파티!	
6.14(토)	3조		1조: 2조: 3조:	
6.15(일)				
6.16(월)				
6.17(화)				
6.18(수)				

날짜	아침	점심	저녁	간식
6.19(목)				
6.20(금)				
6.21(토)				
6.22(일)				
6.23(월)			고기파티!	
6.24(화)		집으로!		

움직이는 학교는 어떤 곳에서?

< 충 주 >

위치 : 충청북도 북부 중앙에 있는 시
면적 : 984.1km²
행정구분 : 1읍 12면 12행정동
꽃 : 국화
나무 : 사과나무
새 : 원앙
홈페이지 : <http://www.cj100.net>
인구 : 211,319명(2013년 기준)



충주는 동쪽은 제천시, 서쪽은 음성군, 남쪽은 괴산군, 경상북도 문경시, 북쪽은 경기도 여주시와 강원도 원주시와 접하고 있어요. 차령산맥과 소백산맥 사이에 있으며, 중앙 저지와 남쪽·북쪽의 산지지역으로 구성되어 있고, 대부분의 지역에 화성암과 변성암이 분포한다고 해요.

동쪽에는 지등산·적보산이, 서쪽에는 수례의산·조련산·국망산이 있어요. 남쪽에는 신성봉·포암산이, 북쪽에는 시루봉이 있다고 해요.

- 충주 중앙탑(중원탑평리칠층석탑)

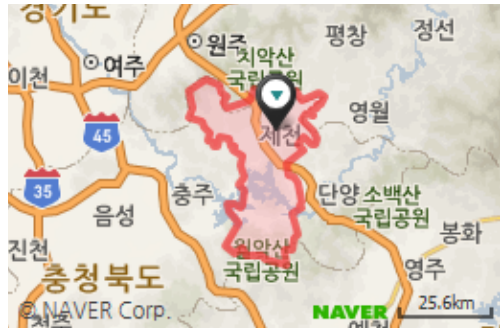
이 탑의 정식 명칭은 **탑평리 칠층석탑**이지만 ‘중앙탑’이라는 별명으로 부르는 사람이 훨씬 더 많다고 해요.

통일신라 때 이곳이 나라의 중앙임을 나타내기 위해 탑을 세웠다는 유래담 때문이래요. 원성왕 때 신라 국토의 중앙 지점을 알아보기 위해 국토의 남북 끝 지점에서 같은 날 같은 시간에 같은 보폭을 가진 잘 걷는 사람을 정하여 출발시켰더니 항상 이곳에서 만났기에 이곳에 탑을 세우고 중앙임을 표시했다고 해요. 그것이 사실이든 아니든 이 탑은 충주 일대 중원문화의 한 상징으로 자리 잡고 있어요.



< 제 천 >

위치 : 충청북도 북동부 중앙에 있는 시
면적 : 882.47km²
행정구분 : 1읍 7면 9동
꽃 : 개나리
나무 : 느티나무
새 : 비둘기
홈페이지 : <http://www.okjc.net/>
인구 : 137,798명(2012년 기준)



제천은 우리학교에 있는 곳이지요. 이곳은 동쪽으로는 단양군과 강원도 영월군, 서쪽으로는 충주시, 남쪽으로는 경상북도 문경시, 북쪽으로는 강원도 원주시와 접하는 곳이에요.

시의 북쪽으로는 차령산맥이 지나고, 남쪽으로는 소백산맥이 경상북도와 경계를 이루어 북쪽과 남쪽이 높고 서쪽과 동쪽은 낮아요. 동쪽은 호명산·작성산, 서쪽은 삼봉산·시랑산, 남쪽은 문수봉·월악산·하설산, 북쪽은 백운산·구학산·송학산으로 둘러싸여 있어요. 험준한 산악지대로, 평야는 남한강을 비롯한 하천을 따라 극히 미미하게 발달하였으나, 충주댐 건설로 인해 하천 주변에 발달한 하안단구가 수몰되어 경작지가 줄어들었다고 해요.

- 제천 청풍문화재단지

청풍은 자연 경관이 수려하고 문물이 번성했던 곳으로 많은 문화 유적을 가지고 있었대요. 그런데 충주댐 건설로 청풍면 후산리, 황석리, 수산면 지곡리에 있었던 마을이 문화재와 함께 수몰될 위기에 있었어요. 충청북도청에서는 1983년부터 3년간 수몰 지역의 문화재를 원형대로 현재 위치에 이전, 복원해서 청풍문화재단지를 조성했다고 해요.



청풍문화재단지에는 향교, 관아, 민가, 석물군 등 43점의 문화재를 옮겨 놓았는데 민가 4채 안에는 생활 유품 1,600여 점이 전시되어 있대요.

고려 때 관아의 연회 장소로 건축된 청풍 한벽루와 청풍 석조여래입상 등 보물과 청풍부를 드나들던 관문인 팔영루, 조선시대 청풍부 아문인 금남루, 응청각, 청풍향교 등 건축물 및 옛 도호부 시대의 부사나 군수의 송덕비, 선정비, 열녀문, 공덕비 등이 세워져 있어요.

< 단 양 >

위치 : 충청북도 북동부에 있는 군

면적 : 780.1km²

행정구분 : 2읍 6면

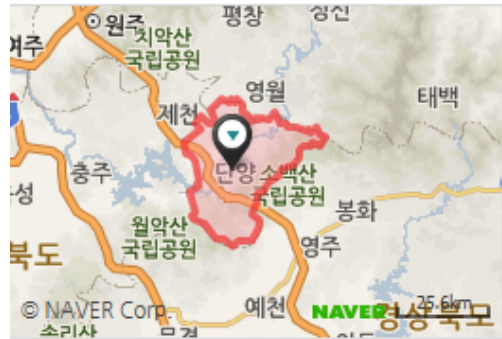
꽃 : 철쭉

나무 : 주목

새 : 까치

홈페이지 : <http://www.danyang.chungbuk.kr>

인구 : 31,100명(2013년 기준)



단양은 북쪽으로 강원도 영월군, 동쪽으로 경상북도 영주시, 남쪽으로 경상북도 예천군과 문경시, 서쪽으로 충청북도 제천시와 접해있어요. 산악지대라서 단양팔경 등 아름다운 계곡이 많으며, 시멘트 공업의 중심지로 유명하다고 해요.

대부분이 산악지대이므로 집단취락과 도시지역만 일부의 분지와 구릉으로 되어 있어요. 주수계인 남한강이 강원도 영월군으로부터 흘러들어 군내를 동서로 관류하며, 남한강 동쪽에는 소백산맥이 뻗어 도솔봉·국망봉·연화봉·용두산·도락산 등의 고봉이 솟아 있어요. 장년기 산맥의 모습을 띤 험한 지세 때문에 인접한 경상북도와의 소통은 예로부터 죽령 고갯길을 통해서만 이루어졌다고 해요.

남한강 북쪽으로 뻗어 있는 태백산맥에는 설매산·금수산 등 준봉이 솟아 있어요. 대부분의 하천은 남한강에 합류하는데, 경상북도 학성산에서 발원한 단양천은 단성면 하방리에서, 죽령과 도솔봉에서 발원한 죽령천은 단양읍 현천리에서, 설매산과 금수산에서 발원한 매포천은 도담에서, 국망봉에서 발원한 금계천은 단양읍 고수리에서 남한강에 합류해요.

- 단양 고수동굴

임진왜란 때(1592) 한양에서 피난 온 밀양 박씨 형제가 있었는데, 그 아우는 청주에 정착하였고, 형은 이 곳을 지나다 숲이 우거지고 한강 상류의 풍치가 아름다워 여기를 안식처로 삼은 것이 오늘의 고수마을의 발달을 가져 온 것이라 전해지고 있어요. 키가 큰 숲이 우거져 이 곳에 정착하여 기큰풀 **고**, 덩불수풀 수자를 써서 고수리라 하였다고 해요. 그런데 시간이 지나면서 점차 키큰풀 '고'자가 옛 고자로 바뀌어 불리면서 현재에 이르게 되었대요. 고수동굴은 이런 연유로 **고숲굴**, **고수굴** 등의 여러 이름으로 불려졌으나 현재는 고수동굴로 고정되었어요. 박쥐가 많이 살았다고 박쥐굴이라 불리기도 했대요.

미션을 통해 얻은 정보를 적어보아요 ~ ♥

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for writing information.

< EM을 이용하여 생활용품 만들기 >

(1) 합성세제의 위험성

합성세제는 석유에서 얻은 물질로, 화학물질에 의해 합성된 세제를 뜻해요. 이러한 합성세제는 수도물뿐만 아니라 합성세제로 씻는 식기를 통해 입으로 들어오기도 하고 손이나 피부에 흡수되기도 한다고 해요. 또한 농약을 쓴 야채나 과일을 먹는 것보다 샴푸와 비누와 같이 몸에 직접적으로 묻는 것이 인체에 더 많이 흡수된다고 해요. 합성세제를 계속 사용하다보면 습진과 같은 피부 손상으로 이어질 수도 있고 합성세제가 기형아 출산과도 밀접한 관계가 있다고 보고되어지고 있어요.

합성세제는 우리 몸에도 좋지 않지만 환경을 오염시키는 물질이에요. 합성세제에 오염된 물은 미생물에 의해 분해가 되지 않으며, 플랑크톤의 정상 번식을 방해하면서 우리가 살아가는데 있어서 중요한 물을 오염시키다 못해 물을 썩게 만들어 죽음의 하천을 만든다고 해요.

(2) EM이 무엇인가요?

EM(Effective Microorganisms)은 유용미생물군의 약자로 자연계에 존재하는 많은 미생물 중에서 사람에게 유익한 미생물 수십 종을 조합, 배양한 것이에요.

자연을 소생시키는 능력을 가진 EM은 생활 곳곳에서 활용하는 것은 생활 터전을 청결하고 쾌적하게 만드는 일이며 자연을 정화하는데 큰 도움을 줘요. 요즘은 세안용품, 청소용 세제 등 일상생활에도 많이 쓰이고 있어요. EM은 우리가 먹는 쌀을 씻을 때 받을 수 있는 쌀뜨물로도 발효시켜 만들 수 있기 때문에 쉽고 합성화학물질이 없고, 천연 100% 미생물이기 때문에 우리 몸과 환경에 해롭지 않아요.

(3) EM의 특징

- 부작용 없이 지속적으로 사용가능해요.
- 환경과 우리 몸에 해롭지 않아요.
- 해로운 중금속의 이온화를 방지해요.
- 인체에 무해한 미생물을 이용하여 친환경적으로 정화하고 안전해요.

< 도 예 >

(1) 도예는 무엇인가요?

도예는 도자기 공예의 줄임말이라고 해요. 진흙으로 형태를 만들어 말린 뒤 가마에서 높은 열을 가하여 여러 종류의 그릇을 만드는 작업이에요. 광택을 내기 위해 유약을 바르고 하고, 초벌구이와 재벌구이의 두 단계를 거쳐 만들기도 해요. 도기를 만드는데 사용되는 흙은 문화에 따라 다양하며 청자를 만드는 청자토, 백자를 만드는 백자토 등이 잘 알려져 있어요.

(2) 도자 과정

제토 - 성형 - 건조 - 장식 - 초벌 - 시유 - 재벌

제토 : 흙, 즉 점토를 용도에 맞게 적절히 선택하는 과정이에요.

성형 : 형태를 만드는 과정이에요. 성형 방법에는 코일성형, 물레성형, 손성형(판 및 모형이용성형), 압축성형, 주입성형 등이 있어요.

건조 : 성형물의 물기를 제거하여 강도를 높여주는 과정이에요.

장식 : 도자기를 만드는 과정의 장식시기에 따라 1,2,3차로 나뉘어요.

-1차 장식 : 성형직후 또는 건조과정 중에 하는 장식

-2차 장식 : 초벌구이 이후 안료를 이용하여 하는 장식

-3차 장식 : 재벌구이 이후 전사지 등을 이용하는 장식

초벌 : 800도 정도에서 그림을 그리거나 유약을 입히기 쉽게 하기 위해서 처음 가마에서 굽는 과정이에요.

시약 : 다양한 종류의 유약을 이용하여 도자기에 옷을 입히는 과정이에요.

재벌 : 1200도 이상에서 마지막으로 굽는 과정이에요.

< 효소 만들기 >

(1) 효소는?

효소는 우리의 몸에서 신진대사를 비롯한 해독 및 노폐물의 배설 등 다양한 작용을 하는데 사용되고 있어요. 이러한 인체 내에 존재하는 유기 화합물의 종류는 수없이 많고, 또 이 많은 화합물들이 여러 가지 반응에 참여하므로 생물체내에 존재하는 효소의 종류도 헤아릴 수없이 많아요. 이러한 효소가 제대로 공급되지 않아 부족하게 된다면, 아무리 좋은 음식을 먹어도 우리 몸에 흡수되지 어려우며 우리 몸에 노폐물이나 독성이 남아있게 돼요. 또한 바이러스와 세균에 감염될 확률이 높아져요.

(2) 효소액의 원리

효소액을 만들 때 쓰이는 과일, 채소 등, 즉 식물 속에는 효모가 들어있어요. 근데 이 효모들이 잠을 자고 있다고 할까요? 보통 때에는 불활성화된 상태로 있어요. 근데 잠자고 있던 효모가 설탕을 만나면 활성화가 되고, 효모 속에 있는 치마아제라는 효소가 설탕을 분해해요. 이 과정에서 알콜과 이산화탄소를 만들어내죠. 그리고 또 하나, 설탕은 주재료인 식물에 들어 있는 고유의 유효성분을 녹여내요. 그러므로 식물 효소액을 마시면 천연 효소를 마시게 되는 것뿐만 아니라, 주재료 식물의 유효성분도 함께 섭취하게 되는 것이에요.

(3) 효소액 담그는 법

- ① 신선한 재료를 준비해요. : 산에서 채취한 썩, 솔잎, 여러 과일 등을 준비해요.
- ② 깨끗이 씻고 잘라요. : 세척 후 물기를 말리고 3~5cm 정도의 크기로 잘라요.
- ③ 설탕과 혼합 : 재료의 양과 비례하여 설탕을 넣어요. 재료와 설탕의 비율은 1:1 ~ 1:1.2까지 가능해요. 설탕을 적게 넣으면 발효는 빨리 되지만 알콜 발효가 되거나 상할 수도 있어요. 반대로 설탕을 많이 넣으면 발효는 더디지만 알콜 발효가 될 확률이 적고 상대적으로 상할 염려가 적어요.
- ④ 항아리에 담기 : 재료에 준비된 양의 설탕을 골고루 묻힌 후, 항아리에 꼭꼭 눌러 담고 한지를 이용하여 밀봉을 해줘요.
- ⑤ 1차 발효 단계 : 재료에 따라 다르지만 2~3주 정도면 1차 발효가 돼요. 이때 재료를 건져내어 효소액과 분리해요.
- ⑥ 2차 발효 단계 : 효소액에서 기포가 계속 발생하며 발효가 거의 완성되면 기포발생이 중단되어요. 계절에 따라 다르지만 약 3~4개월정도 걸려요.
- ⑦ 숙성단계 : 2차 발효까지 끝난 발효액은 저온에서 숙성을 해요.

< 화학염색과 천연염색 >

(1) 화학염색

1856년 영국의 퍼어킨에 의해 합성염료가 개발되어 의생활에 커다란 변화를 가져왔어요. 합성염료는 염색하기가 쉬우며 염색물이 쉽게 변색하거나 퇴색하지 안함 대량생산을 가능하게 하였지요.

(2) 화학염색의 단점

- 합성염료로 인한 환경오염과 파괴가 심각
- 염색한 옷을 통한 피부질환
- 염색폐수로 인한 하천오염
- 선명한 색에 의한 의식의 단순화, 말초화 현상
- 30,40대 여성들의 자녀들에게 나타나는 피부질환

(3) 천연염색으로의 전환

천연염색이란 천연자원에서 채취한 천연염료를 가지고 염색하는 것을 말하며 화학매염제를 일체 사용하지 않고 염색하는 가장 친환경적인 염색방법이에요. 지구 살리기 운동과 함께 인체에 무해하고 환경 친화적인 장점을 가지고 있는 천연염색에 대한 관심들이 조금씩 일어나고 있어요.

그러나 화학염색에 비해 염색하기가 어려우며 색상의 지속적인 유지가 어렵기 때문에 화학염색이 주는 화려함과 편리함에 대한 유혹을 쉽게 떨칠 수는 없겠지요.

하지만 오염된 환경 속에서 살아가는 사람들의 건강을 유지하고 회복시키지 위해서는 천연염색이 살아나야 하고 천연염색 제품이 사람들 사이에서 일반화되어야 해요.

(4) 천연염색제품은 세탁 시 주의사항을 지켜야 오래 입을 수 있어요.

- 손세탁 절대 금지 : 세제를 묻혀 손빨래를 하게 되면 부분 탈색으로 얼룩이 질 수 있어요.
- 세제를 물에 녹은 상태에서 세탁기에 돌려요. : 세제가 직접 닿는 부분은 탈색돼요.
- 천연염색은 세탁 시 약간 물빠짐이 있을 수 있으나 다른 세탁물에는 물들지 않아요.
- 세제를 넣고 삶지 않아요. : 숯과 황토의 약성이 약해지고, 색상도 연해져요.

(5) 염색 방법

① 정련하기

염색을 하기 전, 각각의 천이 가지고 있는 각기 다른 특성의 세로는 열어주기 위해

알맞은 방법으로 천을 씻어내는 것

-식물성 섬유 : 소금물에 담그면 천이 부드러워져요. 천을 잘 때 풀을 먹여가며 짜는데 이 때 들인 풀을 빼주기 위해 삶기도 하고 소금물을 이용하기도 해요.

-동물성 섬유 : 명주, 견 등은 식초를 타서 담구면 세포 문이 열려요. 보통의 경우 단백질이 많은 동물성 섬유에 염색이 잘 들어요.

② 염색하기

천염 염색은 우주가 주는 대로 색을 받아가는 것이예요. 따라서 같은 염재를 가지고도 똑같은 색을 바래서는 안돼요.

-매염제

자연에서 발효시켜서 사용해요. 염재가 가지고 있는 모든 영양 성분 중에서 색의 드러남을 방해하는 성분을 없애주는 역할을 해요. 조금 다른 색을 내기도 하고 진한 색으로 염색하는 것을 도와주지요. 주로 소금, 백반, 철의 녹 등이 쓰여요. 황토염색은 소금을, 치자염색에는 백반을 매염제로 써요.

-염재

<황토의 효능>

황토는 태양에너지의 저장고라 불릴 정도로 동·식물의 성장에 꼭 필요한 원적외선을 다량 방사하여 일명 살아있는 생명체라 부르기도 해요. 특히 황토 성분이 인체에 흡수되면 신진대사를 촉진시켜 노화를 방지하기도 하고 이러한 황토의 효능으로 인해 황토 그 자체에서 나오는 원적외선이 세포의 생리작용을 활성화하여 오염된 하천이나 어항 및 적조현상으로 죽어가는 바다를 회복시키기도 하지요.

또한 공기 중의 비타민이라 할 수 있을 정도로 음이온을 방출하여 산성화된 체질을 알카리성으로 바꾸고 혈액순환을 촉진시켜 신진대사를 왕성하게 해준대요. 황토 속에는 카라타제라는 활성효모가 들어있어 노화의 원인인 활성산소, 과산화지질을 환원시키고 분해시키며 체내 유해물질을 분해하여 피부미용에도 탁월한 효과를 나타내기도 해요.

<치자의 효능>

치자열매는 한방에서 소염(몸의 붓기를 빼줘요.), 이뇨(대·소변을 잘나오게 해줘요.), 활달, 해열(열을 내리고), 지형(피를 멈추게 해주는) 등의 효능이 있어 불면증과 황달의 치료에 쓰이고, 음식물의 색깔을 내기위해(단무지) 쓰기도 하고 천연 염색제로도 쓰입니다. 특히, 치자는 피부에 항균 작용을 하여 여드름 예방에 탁월한 효과를 나타내줍니다.

< 시원한 천렵 >

더위를 피하거나 여가를 즐기기 위해 뜻이 맞는 사람들끼리 냇물이나 강가에서 해엄도 치고 그물을 쳐 놓고 고기도 잡고, 그 잡은 고기로 매운탕을 끓여 먹으며 하루를 즐기는 놀이를 ‘천렵’이라고 불러요.

옛 조상들은 마을 사람들 또는 동년배끼리 모여 천렵을 하러갈 날을 정해서 날짜가 정해지면 하루 전쯤에 모여 각자 준비할 것을 정했대요. 준비물은 보통 매운탕을 끓일 때 넣을 야채며 양념 등과 솔이나 냄비 등 그릇류, 낚시대와 그물·투망·어항·작살·가래 등 수렵도구들이었다고 해요.

천렵하기로 한 장소에 도착하면 한편에서는 솔을 걸고 주위에 잔솔가지로 불을 붙여 물을 끓이고, 다른 한편에서는 준비해간 도구로 물고기를 잡았어요. 마땅히 물고기가 잡히지 않을 경우에는 ‘고랑막이’를 했대요. 폭이 좁은 곳을 찾아 양쪽에서 돌과 흙을 쌓아서 막고, 그 안의 물을 퍼내는 방법이에요. 물을 퍼내고 나면 그 안에 각종 물고기가 남는데, 이것을 가지고 푸짐한 매운탕을 끓일 수 있게 됐어요. 물을 빨리 퍼내지 않으면 막은 독이 무너져 헛고생만 하게 되기도 하였대요. 경우에 따라서는 밤까지 계속될 때도 있는데 이때는 관솔이나 겨릅대로 화를 매서 불을 흰하게 밝히면 고기가 잘 잡혔대요.

만약 마을 주변에 하천이 없으면 논가 둑병(웅덩이)을 퍼내고 붕어나 미꾸라지를 잡아 탕을 끓이기도 했다고 해요. 둑병에는 물고기뿐 아니라 민물조개·민물새우가 많아 시원한 매운탕을 끓일 수 있어서 해마다 정기적으로 행해지기도 했대요. 강가에서 천렵을 할 경우 가장 인기 있는 고기는 비린내가 나지 않고 창자가 없는 모래무지를 으뜸으로 치고, 빠가사리·메기 등도 선호하던 물고기였다고 전해지고 있어요.

조선 헌종 때 정학유는 <농가월령가 - 4월령> 에 천렵내용을 자세히 기록했다고 해요.

“ 앞내에 물이 주니 / 천렵을 하여 보세.
해길고 잔풍하네 / 오늘 놀이 잘 되겠다.
벽계수 백사장을 / 굽이굽이 찾아가지
수단화 늦은 꽃은 / 봄빛이 남았구나.
축고를 둘러치고 / 은린옥척 후려내어
반석에 노구 걸고 / 솟구쳐 끓여내니
팔진미 오후청을 / 이 맛과 바꿀소냐. “

〈 신나는 우리 가락 익히기 〉

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 5일 (목) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 6일 (금) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 7일 (토) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 8일 (일) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 9일 (월) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

6월 민주 항쟁

5공화국은 중앙정보부같은 정보통치기관이 판을 치고, 말한번 잘못했다가는 쥐도 새도 모르게 골려가서 만신창이가 되도록 고문을 당하던 시기였다.

이 5공화국의 매키짚인 1987년 1월 14일에 물고문으로 서울대생 박종철군이 죽은 사건이 일어났다. 마침 그때는 대통령을 직접선거로 뽑을 것이냐, 간접선거로 뽑을 것이냐 하는 논의가 뜨겁던 때였기 때문에 이 사건은 큰 파문을 몰고 왔다. 그 파장은 추모대회와 평화대행진으로 이어지면서 결국 "민주헌법쟁취를 위한 국민운동본부"라는 범국민적 기구를 탄생시켰다. 순경한 한 대학생을 고문으로 죽여놓고서도 발뺌을 하는 그 부도덕성이 국민들의 가슴에 불을 질렀던 것이다.

이런 흐름에 위기를 느낀 당시 정권은 4월 13일, 대통령 직선을 위해 뽑을 고치는 문제는 더 이상 이야기하지 말라는 이른바 "호헌조치"를 발표하였다. 이에 국민들은 더욱 큰 분노를 느끼면서 불같이 일어났다. 호헌반대 여론이 각계각층으로 번지면서 교수, 교사, 시민단체, 예술인, 연예인 등이 잇따라 성명을 발표하고 나섰다.

그러던 중에 6월 9일 연세대생 이한열군이 경찰의 최루탄에 맞아 죽는 사건이 벌어졌다. 그러자 그 동안 마음으로만 지지를 보내던 시민들도 거리로 나섰다. 6월 10일, 민정당이 노태우 대표위원을 대통령후보로 추대하던 그날, 전국에서는 "독재타도", "직선제 쟁취"의 함성이 온종일 메아리쳤다. 6월 26일에 있었던 평화대행진의 날에는 전국에서 1백 80여 만명의 국민들이 거리로 쏟아져 나왔다. 또한 항의의 표시로 자동차는 경적을 울리고, 전국의 교회와 사찰에서는 일제히 종을 쳤다.

더 이상 버틸 수가 없게 되자 마침내 6월 29일 노태우 대통령후보는 국민들의 대통령 직선제 뜻을 받아들일겠다는 내용의 "시국수습을 위한 8개항"을 선언하였다. 국민들의 민주화 열망이 빛나는 승리를 거두는 순간이었다. 이러한 6월 민주항쟁은 진정한 민주화 시대의 발판이 되기에 충분하였다. 사회 각 부문마다 군사문화 추방과 민주화 바람이 불기 시작했고, 우리 민족의 최대과제인 민족통일의 물꼬도 조금씩 터지기 시작한 것이다. 그러나 13대 대통령에 당선된 노태우 대통령은 자신이 약속했던 6.29선언의 민주화 조치를 그의 임기가 끝날 때까지 실천하지 않았다.



<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 10일 (화) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 11일 (수) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 12일 (목) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 13일 (금) 자연의 기분은..._____]

♫오늘 나의 기분은?

♫오늘은 어떤 일이 있었나요?

♫칭찬합니다.

♫반성합니다.

♫내일은 뭘 하지?

♫다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 14일 (토) 자연의 기분은..._____]

♫오늘 나의 기분은?

♫오늘은 어떤 일이 있었나요?

♫칭찬합니다.

♫반성합니다.

♫내일은 뭘 하지?

♫다른 사람은 어떤가요?

6.15 공동선언문

조국의 평화적 통일을 염원하는 온 겨레의 승고한 뜻에 따라 대한민국 김대중 대통령과 조선민주주의인민공화국 김정일 국방위원장은 2000년 6월 13일부터 6월 15일까지 평양에서 역사적인 상봉을 하였으며 정상회담을 가졌다.

남북정상들은 분단 역사상 처음으로 열린 이번 상봉과 회담이 서로 이해를 증진시키고 남북관계를 발전시키며 평화통일을 실현하는데 중대한 의의를 가진다고 평가하고 다음과 같이 선언한다.

1. 남과 북은 나라의 통일문제를 그 주인인 우리 민족끼리 서로 힘을 합쳐 자주적으로 해결해 나가기로 하였다.

2. 남과 북은 나라의 통일을 위한 남측의 연합제 안과 북측의 낮은 단계의 연방제 안이 서로 공통성이 있다고 인정하고 앞으로 이 방향에서 통일을 지향시켜 나가기로 하였다.

3. 남과 북은 올해 8.15에 즈음하여 흩어진 가족, 친척 방문단을 교환하며, 비전향 장기수 문제를 해결하는 등 인도적 문제를 조속히 풀어 나가기로 하였다.

4. 남과 북은 경제협력을 통하여 민족경제를 균형적으로 발전시키고, 사회, 문화, 체육, 보건, 환경 등 제반분야의 협력과 교류를 활성화하여 서로의 신뢰를 다져 나가기로 하였다.

5. 남과 북은 이상과 같은 합의사항을 조속히 실천에 옮기기 위하여 빠른 시일 안에 당국 사이의 대화를 개최하기로 하였다.

김대중 대통령은 김정일 국방위원장이 서울을 방문하도록 정중히 초청하였으며, 김정일 국방위원장은 앞으로 적절한 시기에 서울을 방문하기로 하였다.

2000년 6월 15일

대	한	민	국	조선민주주의인민공화국
대	통	국	령	국 방 위 원 장
김	대	중	중	김 정 일

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 15일 (일) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 16일 (월) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 17일 (화) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 18일 (수) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 19일 (목) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 20일 (금) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 21일 (토) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 22일 (일) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 23일 (월) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

<오늘은 뭘했지?>

[움직이는 학교 첫째 날 2014년 6월 24일 (화) 자연의 기분은..._____]

♪오늘 나의 기분은?

♪오늘은 어떤 일이 있었나요?

♪칭찬합니다.

♪반성합니다.

♪내일은 뭘 하지?

♪다른 사람은 어떤가요?

함께 부르는 노래

꿈 찾 기

손 호준 글, 곡

G D Em Bm
꿈을 그리게 해준 너를 만나서 정말 행복했어
기쁘게 웃을 줄을 가르쳐 주었어 너의 사랑은 나의 큰 힘이
돼 줄 것 같아 이 세상에서 가장 의욕적인 사람
될 거 같아 너의 다짐은 나의 활기찬 삶을 살게
해 주었어 슬프고 잊고 싶은 날은 활기찬 나를
되찾아 주었어 너의 다짐은 나의 활기찬 삶을
살게 해 주었어 슬프고 잊고 싶은 날은 활기찬 나를
되찾아 주었어

노래만큼 좋은 세상

유인혁 글·곡

C G/B Am Em/G
 내 작은 목소리로 - 다른 이들을 - 노래 하고 -

F C/E Dm7 G
 나와 나의 목소리로 - 세상을 노래 하면 -

C G/B Am Em/G F C
 언젠간 이룰꺼 - 야 노래만큼 - 좋은 세상 우리

F C Dm7 G C C G/B
 모두의 - 힘으 - 로 - 우리가 만 - 들 세상 -

Am Em F G/F C /B
 내 영혼의 - 문을 두드리는 - 노래에 마음을 열고

Am Em F D7/F# Gsus4 G
 나만의 좁디좁은 겁 질음 - 깨고 날개를 펼치면 -

C G/B Am Fm/G F G C /B
 당신을 만나고 - 또 살아갈 힘 - 이 되어 -

Am Em F D7/F# G
 거친 이 세상길 - 헤쳐 나가리 - 그리고

C G/B Am Em/G F G C /B
 소중한 모든걸 - 지켜갈 힘 - 이 되어 -

Am G/B C F D/F# Dm7/G G7 C
 내 맘에 지지않 - 는 별 하나로 - 뜨지

평화가 무엇이나

글 문정현, 조약골
곡 조약골

공장에서 쫓겨난 노동자가 원직복직하는 것이 평화
두꺼비 맹꽁이 도롱뇽이 서식처 잃지 않는 것이 평화
가고 싶은 곳을 장애인도 갈 수 있게 하는 것이 평화
이 땅을 일궈온 농민들이 (더이상) 빼앗기지 않는 것이 평화
성매매 성폭력 성차별도 더이상 존재하지 않는 세상
군대와 전쟁이 없는 세상 신나게 노래 부르는 것이 평화

배고픔이 없는 세상 서러움이 없는 세상
쫓겨나지 않는 세상 군림하지 않는 세상

빼앗긴 자 힘없는 자 마주보고 손을 잡자
새세상이 다가온다 노래하며 춤을 추자

사람이 꽃보다 아름다워

글·곡 안치환

강물같은 노래를 품고사는 사람은 알게되지 음 알게되지
내내 어두웠던 산들이 저녁이 되면 왜 강으로 스미어
꿈을 꾸다 밤이 깊을수록 말없이 서로를 쓰다듬으며
부둥켜 안은채 느긋하게 정들어 가는지를 음
지독한 외로움에 찢찢때본 사람은 알게되지 음 알게되지
그 슬픔에 굴하지 않고 비켜서지 않으며
어느결에 반짝이는 꽃눈을 달고 우렁우렁 잎들을
키우는 사랑이야말로 질푸른 숲이되고 산이되어 메아리로 남는다는것을
누가 뭐래도 (누가 뭐래도) 사람이 꽃보다 아름다워
이 모든 외로움 이겨낸 바로 그사람
누가 뭐래도 (누가 뭐래도) 그대는 꽃보다 아름다워
노래의 온길 품고사는 바로 그대 바로 당신 바로 우리 우린 참사랑

길 잃거나 급한일이 생기면 언제든지 연락하세요!!!

강미리 :

김윤하 : 010 - 2569 - 7632

유아름 : 010 - 4925 - 6047

조영준 : 010 - 8779 - 3909

제천간디학교 : 043) 653 - 5792~3

기숙사 : 043) 651 - 0814

지독한 외로움에 찢찢때본 사람은 알게되지 음 알게되지
그 슬픔에 굴하지 않고 비켜서지 않으며
어느결에 반짝이는 꽃눈을 달고 우렁우렁 잎들을
키우는 사랑이야말로 질푸른 숲이되고 산이되어 메아리로 남는다는것을
누가 뭐래도 (누가 뭐래도) 사람이 꽃보다 아름다워
이 모든 외로움 이겨낸 바로 그사람
누가 뭐래도 (누가 뭐래도) 그대는 꽃보다 아름다워
노래의 온길 품고사는 바로 그대 바로 당신 바로 우리 우린 참사랑
누가 뭐래도 (누가 뭐래도) 사람이 꽃보다 아름다워
노래의 온길 품고사는 바로 그대 바로 당신 바로 우리 우린 참사랑