

우리를 살려줄 전화번호~

학교 밖에서 돈 잃어버렸을때, 길 잃어버렸을때, 혼자 나오됐을때!
너희를 살려줄 전화번호이니 꼭 전화하도록!
학교에서는 우리가 너희 엄마 아با이니라~ 이곳으로 전화하도록!

☆ 어미새 (유아팀) 010 - 4925 - 6047

☆ 아비새1 (조영준) 010 - 8779 - 3909

☆ 아비새2 (김수진) 010 - 4455 - 3452

☆ 우리들 등지(학교) 043) 653 - 5792~3

☆ 잠자는 생활관 043) 651 - 0814

목차

우리를 살려줄 소중한 전화번호	-----	1
2015년 1학년들의 '움직이는 학교'	-----	5
움직이는 학교 일정표	-----	6
하루일과	-----	9
식단표	-----	10
움직이는 학교는 어디서?	-----	12
제천	-----	12
단양	-----	14
영월	-----	15
안동	-----	16
움직이는 학교에서는 무엇을?	-----	19
도예	-----	19
효소 만들기	-----	20
화학염색과 천연염색	-----	21
시원한 천렵	-----	23
신나는 우리 가락 익히기	-----	24
오늘은 뭘했지?	-----	27

2015년 방가반가반의 '움직이는 학교'

- 간디에서 등지틀기 -

1학년 움직이는 학교는 앞으로 정붙이며 살아갈 충청북도 제천시 덕산면 선고리 간디학교 일원에서 하려합니다. 매년 1학년들의 프로그램인 '간디에서 등지 틀기'입니다. 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 : 2015년 6월 11일(목) ~ 6월 30일(화) 19박 20일
2. 어디서 : 충북 제천시 덕산면 선고리 간디학교 주변, 제천, 단양, 영월, 안동
3. 누가 : 1학년 19명 , 교사 3명 , 강사 여러명
4. 어떻게 : 6월 11일 ~ 6월 14일 = O.T. 및 미션수행(지역 탐방), 영월 탐방
6월 15일 ~ 6월 21일 = 간디학교 주변 자연과 함께 하기(자연체험), 야영
6월 22일 ~ 6월 27일 = 풍물전수
6월 28일 ~ 6월 30일 = 우리반 모꼬지(안동)
5. 준비물 : 개인 = 세면도구, 침낭, 공책, 필기구, 컵, 수건, 샌들(슬리퍼), 운동화, 개인의류, 우산, 물놀이용 신발과 옷, 작업복, 모자, 염색용 옷(흰면티, 수건 등), 물통, 책, 물총, 점퍼(바람막이) 등 생존(?)에 필요한 모든 것.
6. 모듬 : ○조 - 다은 수민 마루 우진 한별 태운
△조 - 봄 연지 영인 재하 태훈 우제 연우
☆조 - 명주 수정 정민 담 원 강
*모듬별로 저녁을 준비하고, 미션할 때에도 모듬원끼리 대중교통으로 이동합니다.
7. 나를 만나는 배움을 위한 약속
 - 용돈은 한 달 용돈과 차비만 가져오기로 합니다.
 - MP3, PMP, 전자사전, 디카 등은 휴식시간에만 쓰기로 합니다.
 - 적극적으로 배움에 참여하고 다른 사람들을 배려합니다.
 - 모든 생활규칙은 학기 중 학교규칙과 동일하게 적용됩니다.
 - 약속한 시간을 잘 지키도록 합니다.
 - 위험한 장소에 가거나 위험한 장난을 하지 않기로 합니다.

😊 움직이는 학교 일정표 😊

6월

	일	월	화	수	목	금	토
오전	7	8	9	10	11	12	13
오후	가 정 학 습				입교(PM5:00) 움직이는 학교 O.T	제천 10경 알아보기 모뎀 버스 미션	<u>영월 1박 2일!</u> 한반도 지형 → 고씨동굴
오전	14	15	16	17	18	19	20
오후	<u>영월 1박 2일!</u> 영월 오일장 장보기(모뎀별)	도예 산야초 효소 담그기	단양 오일장 두부 만들기 & 두부요리뽐내기	우리 마을 왼손 돕기 (feat. 물놀이)	천렵 도예	천연염색하기 <u>야영</u> 작은 음악회	<u>야영</u> 물놀이와 자체 프로그램 → 야영정리
도움 주시는분		주현쌤 춘희쌤		지수지성이네 성현이네 현정이네	춘희쌤 주현쌤		

	일	월	화	수	목	금	토
오전	21 자유시간	22 풍물전수	23 풍물전수	24 풍물전수	25 풍물전수	26 풍물전수	27 리허설&준비
오후							풍물 “공연”
도움 주시는 분		서명석쌤					
오전	28 정리 & 이동	29 안동 모듬별	30 집으로...	7/1	2	3	4
오후	안동 모꼬지	자유여행		가	정	학	습
도움 주시는 분							

😊 뽀뽀 하루 일과 😊

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	기숙사에서 전체 모임
21:00 ~	청소&취침준비	
22:40 ~	취침	

- 아침 열기는 학교에서와 마찬가지로 전달사항과 준비, 아침독서를 함께 합니다.
- 청소는 담당구역을 정해 진행합니다.
- 일상나누기는 하루 동안 있었던 일과 생각, 느낌을 나누는 시간입니다.
우리 모두가 모여 함께 합니다.
- 취침은 10시 40분부터이고 일과 중 비는 시간은 자유롭게 활용할 수 있으나 시간약속은 꼭 지키도록 합니다.

우리의 빛같은 식단

보통 아기새는 어미새가 잡아오는 먹이만 목이 빠져라 기다리죠.

그 러! 나! 간디의 아기새는 그렇지 않아요.

밥도 하고 설거지도 해요. 우린 할 수 있어요! 굶지 않으려면...

부지런히 움직이자, 우리!!!! 그럼.. 우리 움직이는 학교 때 뭐 먹을까?

날짜	아침	점심	저녁	간식	비고
6/11 (목)	집에서 먹고 오세요~				쌤, 부모님들이 해주는 날~
6/12 (금)		미션지에서 모듬별로~			아침은 식사당번이
6/13 (토)			꼬기!꼬기!	전국! 3대! ♥닭강정♥	영월에서 맛난 밥~
6/14 (일)					
6/15 (월)					아침은 식사당번이, 저녁은 모듬별로 뚝뚝뚝뚝
6/16 (화)		단양장에서 맛난 밥			
6/17 (수)		미션지에서 얻어먹기			
6/18 (목)					
6/19 (금)			꼬기!꼬기!		아침은 식사당번이

날짜	아침	점심	저녁	간식	비고
6/20 (토)					
6/21 (일)					
6/22 (월)					조리사쌤들의 맛있는 밥이 기다리고 있는 일주일♥♥♥
6/23 (화)					
6/24 (수)					
6/25 (목)					
6/26 (금)					
6/27 (토)					
6/28 (일)		기차안에서 김밥과 달걀			
6/29 (월)		모듬별로 맛난거 먹기	마지막 밤! 꼬기파티~♥		
6/30 (화)		집에서! 맛있는거 무그래이~~ 고생했다 예쁜이들아♥♥♥			

움직이는 학교는 어디서? 😊

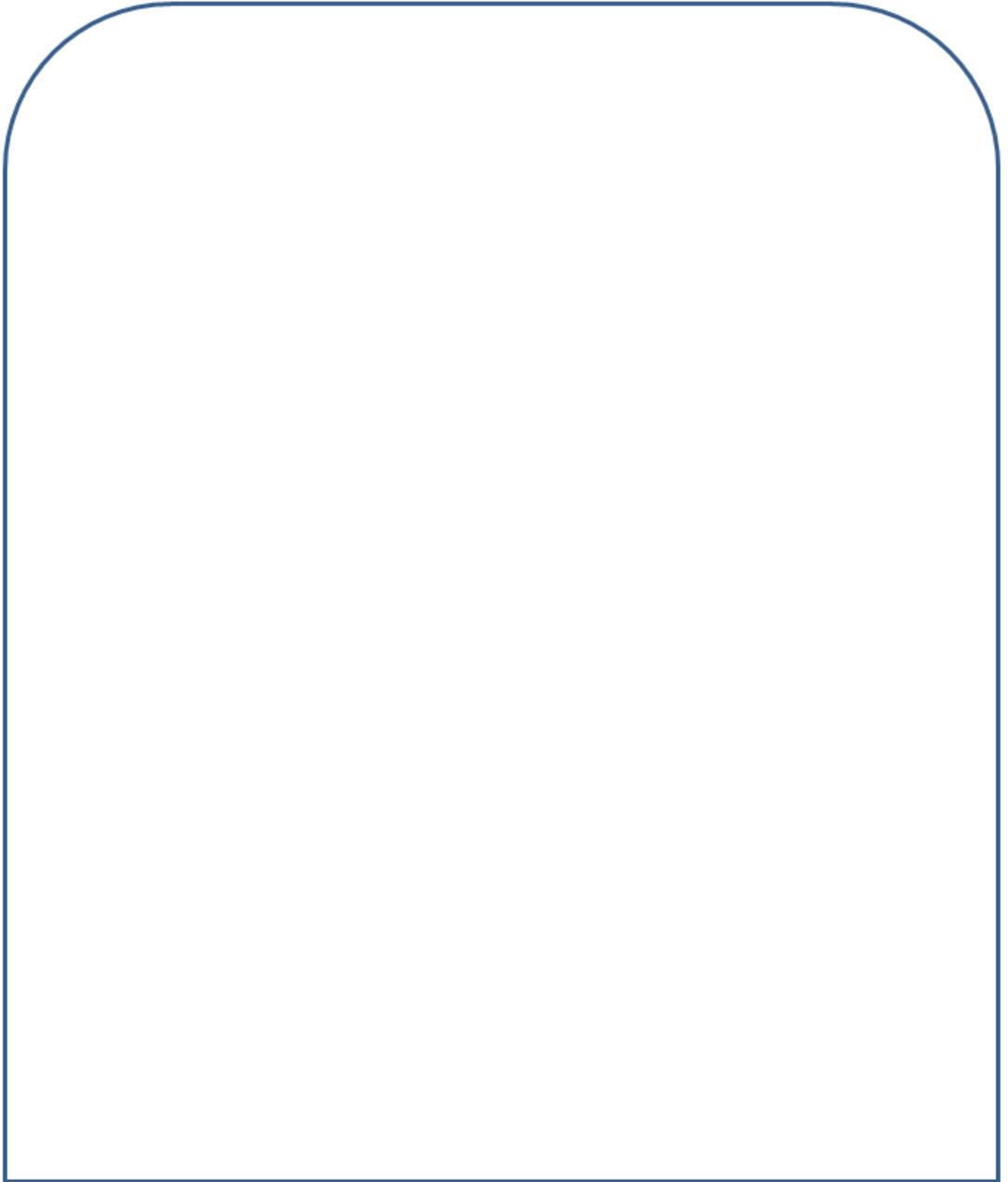
제천

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·시량산, 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.



미션! 제철 10경을 느껴보자 😊





위치 : 충청북도 북동부에 있는 군

행정구분 : 2읍 6면

나무 : 주목

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

면적 : 780.1km²

꽃 : 철쭉

새 : 까치

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**, **덤불수풀** 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.

영월

위치 : 강원도 남부에 있는 군
행정구분 : 2읍 7면 177리
나무 : 소나무
홈페이지 : <http://www.yw.go.kr>

면적 : 1,127.46km²
꽃 : 철쭉
새 : 까막딱따구리
인구 : 40,201명(2008년 기준)

동쪽은 태백시, 서쪽은 횡성군·원주시, 남쪽은 충청북도 제천시·단양군 및 경상북도 영주시·봉화군, 북쪽은 평창군·정선군 등과 접하고 있다. 동경 128.06'~128.54', 북위 37.01'~37.24'에 위치하고 있다. 면적은 1,127.46km²이고, 인구는 4만 201명(2008년 현재)이다. 행정구역으로는 2개 읍, 7개 면, 177개 리가 있다. 군청은 강원도 영월군 영월읍 하송5리에 있다.

선암마을 한반도지형

오간재 전망대에서 남산재 쪽을 바라보면, 한반도를 빼닮은 절벽지역을 내려다볼 수 있다. 오간재는 이 절벽지역을 처음 발견하고 외부에 알린 이종만의 이름을 따서 종만봉이라고도 부른다. 절벽지역은 동쪽으로 한반도의 백두대간을 연상시키는 산맥이 길게 이어져 있고 서쪽에는 서해처럼 넓은 모래사장도 있으며, 동쪽으로는 울릉도와 독도를 닮은 듯한 작은 바위도 있다. 나무와 솔가지로 만든 임시다리인 섣다리(주천리와 판운리 2곳)를 건너면 갈 수 있는데, 여름에 큰물로 다리가 떠내려가면 옛 교통수단인 줄배를 타고 건너야 한다. 백두대간격의 능선 중간쯤에는 한여름에도 시원한 바람이 끊임 없이 흐르는 큰 구멍 뚫린 구멍바위가 있는데, 이 바위 때문에 동네 처녀가 바람이 나지 않는다는 전설이 전해져 내려온다.

영월 고씨굴

1969년 6월 4일 천연기념물 제219호로 지정되었다. 면적 48만 762m², 길이 약 6km의 동굴이다. 임진왜란 당시 왜병과 싸운 고씨(高氏) 가족들이 한때 그곳에 피신하였기 때문에 그것이 굴 이름으로 되었다고 한다.

이 동굴은 약 4억 년 전부터 형성된 것이라고 하는데 굴 안에는 4개의 호수를 비롯하여 3개의 폭포, 10개의 광장 등이 있으며, 여러 가지 이름으로 불리는 종유석·석순·석주들이 조화있게 배치되어 장관을 이룬다. 동굴 안의 기온은 항상 16℃를 유지하며, 박쥐·흰새우·흰지네 등 동굴동물이 서식하고 그 밖에 신속(新屬) 1, 신종(新種) 7, 신아종(新亞種) 7의 동물이 새로 판명되었다.

안동

위치 : 경상북도 북부 중심에 있는 시
행정구분 : 1읍 13면 10동 275리
나무 : 은행나무
홈페이지 : <http://www.andong.go.kr>

면적 : 1,521.09km²
꽃 : 매화
새 : 까치
인구 : 167,300명(2008년 기준)

동쪽은 영양군·청송군, 서쪽은 예천군, 남쪽은 의성군, 북쪽은 영주시와 봉화군이 인접해 있다. 동경 128°26'~129°00', 북위 36°17'~36°49'에 위치한다. 면적은 1,521.09km²이고, 인구는 16만 7,300명(2008년 현재)이다. 행정구역으로는 1개 읍, 13개 면, 10개 동, 275개 리가 있다. 시청은 경상북도 안동시 명륜동에 있다.

지형은 일종의 화강암 개석분지를 이루고 있으며, 시의 남서는 비교적 평탄하나 북동은 산이 험준하여 농경지는 거의가 산간에 위치하며, 풍산평야를 제외하고는 평야가 극히 적은 편이다. 중앙은 왕달봉(王達峰 일명 太華山, 264m)·병산(瓶山, 240m) 등 사방이 200~300m의 저산성 구릉지로 형성되어 있다. 이 구릉지 중앙의 침식분지에 도심지가 위치하고 있다.

시의 북서부를 따라 태백산맥이 줄기차게 뻗어 보문산(普門山, 643m)·학가산(鶴駕山, 870m)·불로봉(不老峰, 482m)·봉수산(烽燧山, 570m)을 연결하는 일련의 편마암계 산맥을 형성하여 영주분지와 경계를 이루고 있다.

시의 남동부는 두름산(485m)·와룡산(489m)·사일산(649m)·화부산(626m)·임봉산(687m)·금학산(577m)을 연결하는 화강암과 신라통의 지질경계부를 따라 형성된 500~600m의 분수령에 의해 시 경계를 이루고 있다.

안동 하회마을

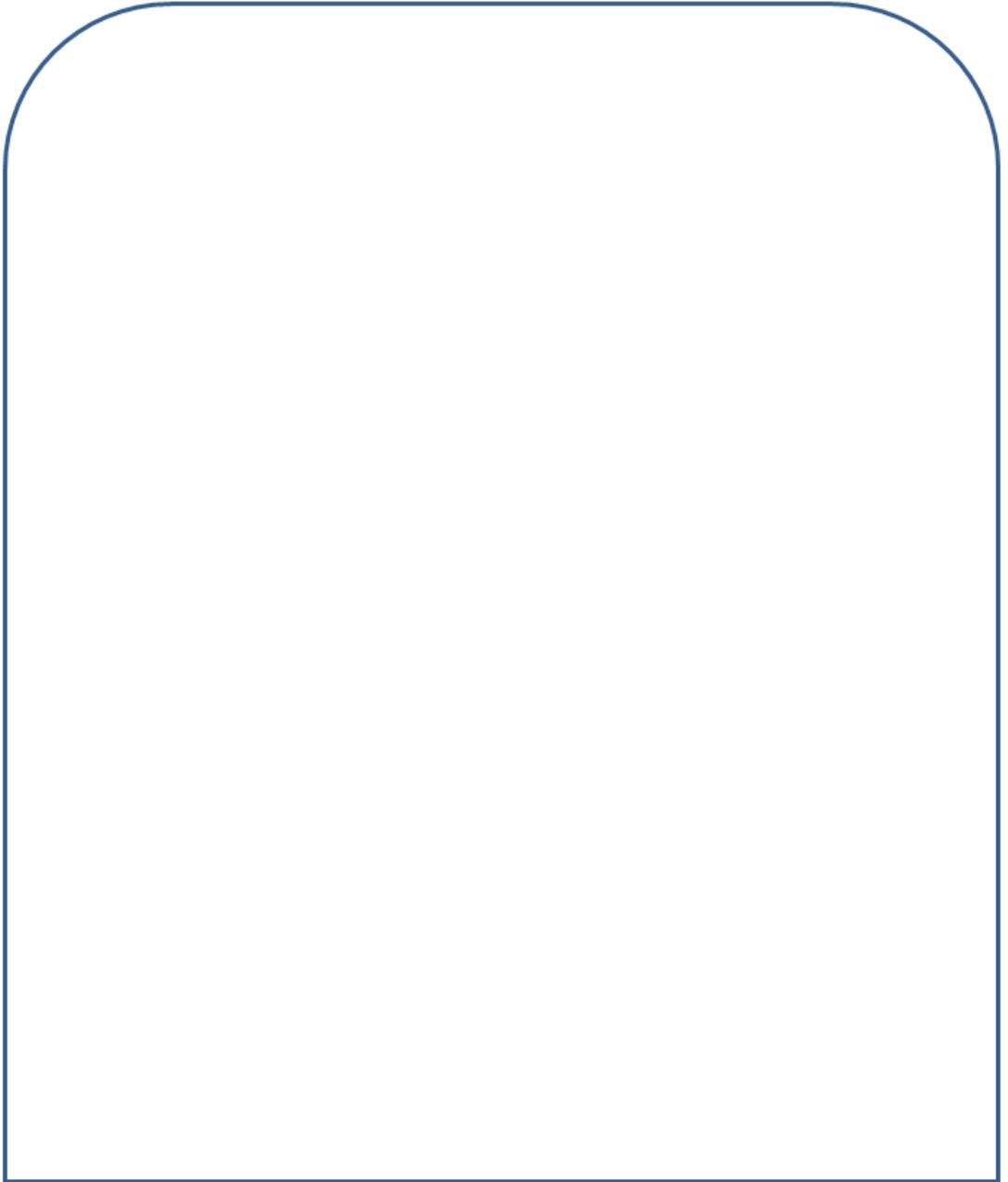
경상북도 안동시 풍천면 하회리에 있는 민속마을. 중요민속문화재 제122호. 하회마을은 풍산유씨 동족마을이며, 낙동강의 넓은 강류가 마을을 동, 남, 서 방향으로 감싸도는 명기이다. 중요문화재로 지정된 전통가옥들 중에서도 가장 대표적인 것으로는 양진당, 충효당, 북촌대, 남촌대, 옥연정사, 겸암정사 등을 꼽을 수 있다.

도산서원

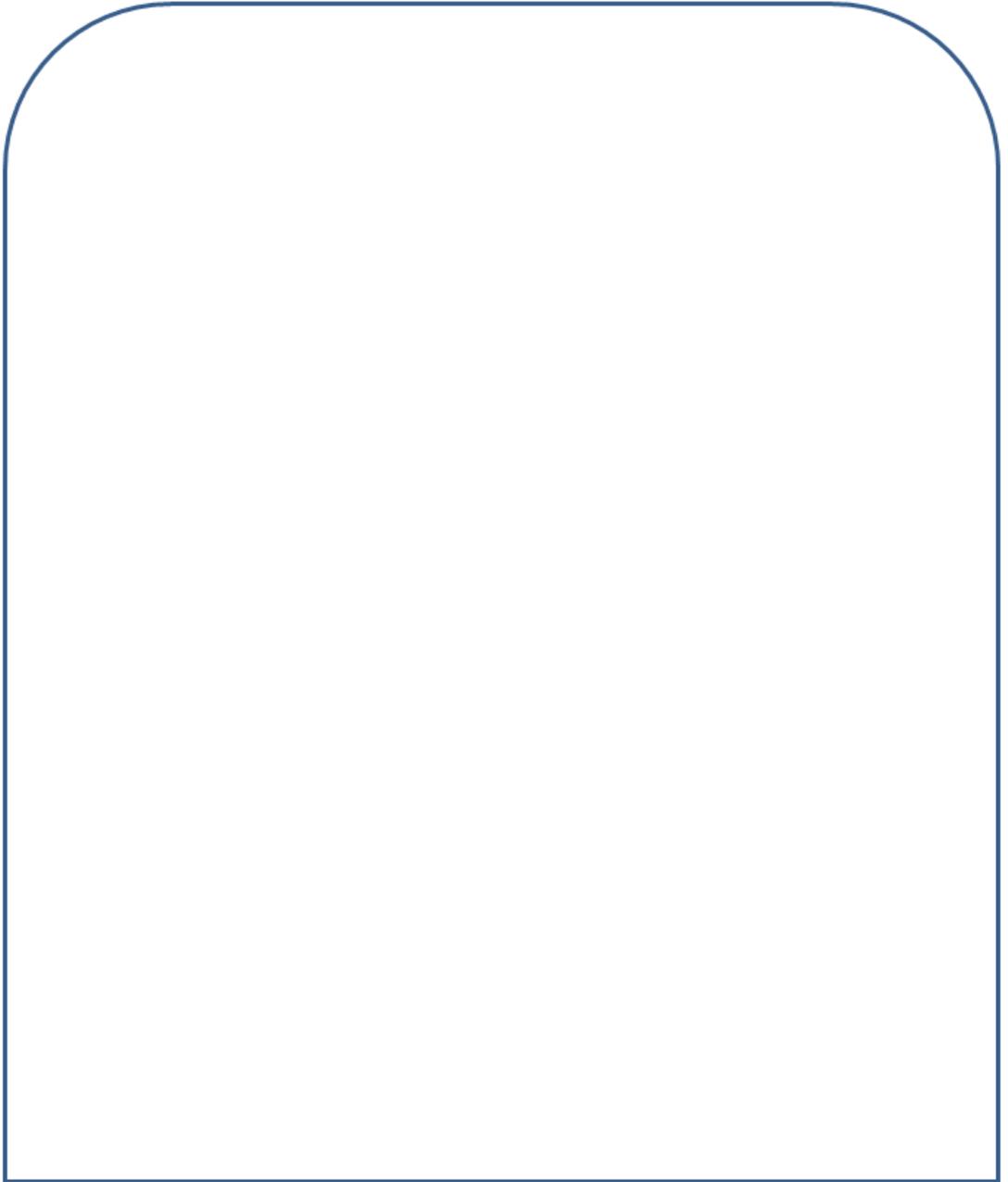
사적 제170호. 1969년 지정. 동서재 정면 3칸, 측면 2칸의 홑처마 맞배집. 전교당(보물 210) 정면 4칸, 측면 2칸의 홑처마 굴도리집. 상덕사 정면 3칸, 측면 2칸의 단층 기와집. 원래는 이황이 도산서당을 짓고 유생을 가르치며 학덕을 쌓던 곳으로, 1575년(선조 8) 한호의 글씨로 된 사액을 받음으로써 영남 유학의 연이 되었다.

이 서원의 건축은 모두 무사석계층이며 방주의 사용이나 초공을 끼운 대들보의 간략한 가구 등 전체적으로 간소하다. 서원 안에는 약 400종에 달하는 4,000권이 넘는 장서와 장판 및 이황의 유품이 남아 있다. 흥선대원군의 서원 철폐 때에는 소수서원·송양서원 등과 더불어 정리 대상에서 제외되었다. 1969년 문화체육부에서 해체 복원하여 면목이 일신되었다.

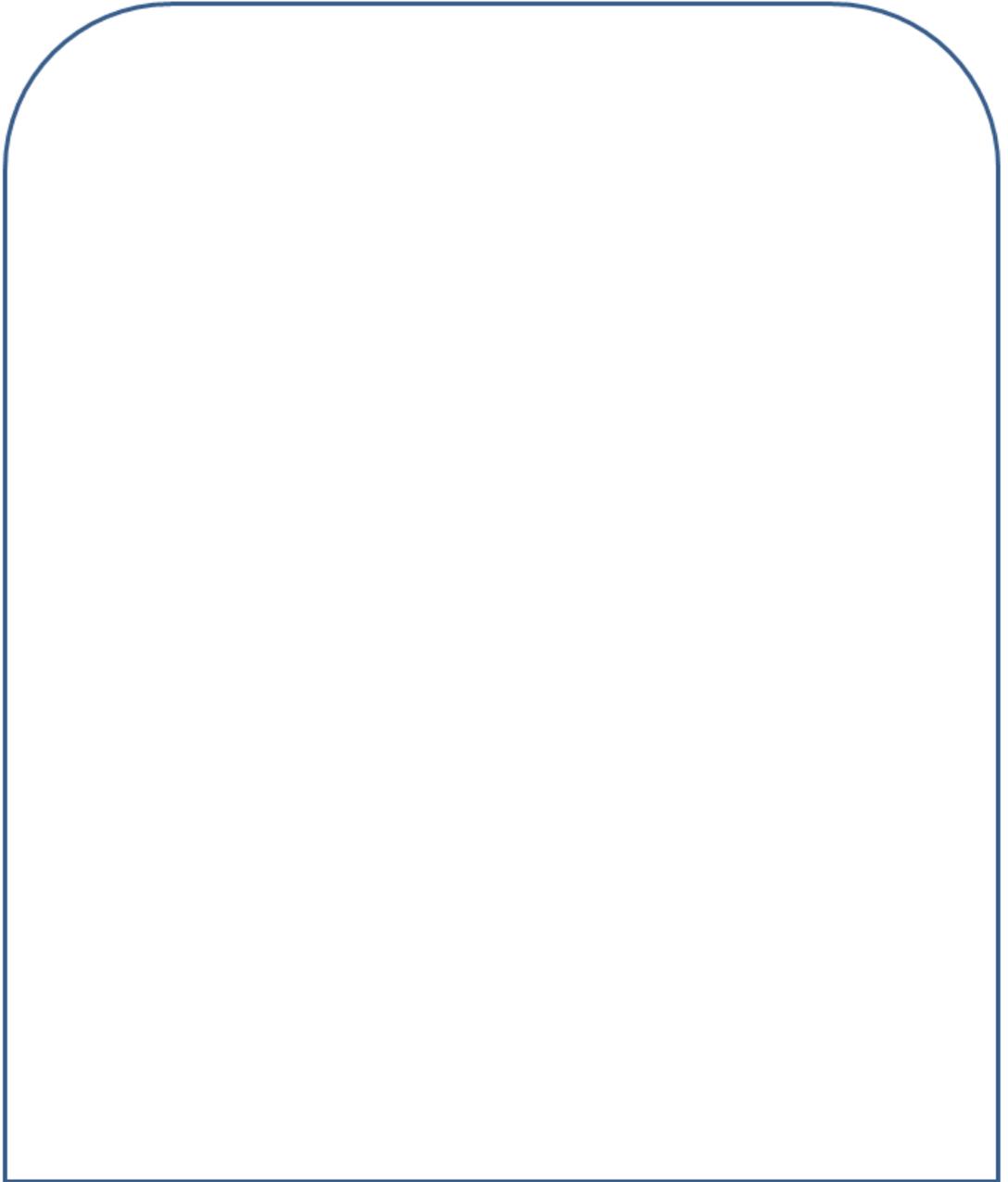
메모장 



메모장 



메모장 



윤식은 학교에선 무엇을?

도예

(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.



(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 어려워지며 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 잠 자고 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 쭉, 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 기포 발생이 중단되어요. 계절에 따라 다르지만 약 3~4개월정도 걸려요.
- ⑦ **숙성단계** : 2차 발효까지 끝난 발효액은 저온에서 숙성을 해요.

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 관심이 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 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

천연 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.), 이노(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 쓴답니다. 특히, 치자는 피부에 항균 작용을 하여 여드름 예방에 탁월한 효과를 나타내줍니다.

천렵

더위를 피하거나 여가를 즐기기 위해 뜻이 맞는 사람들끼리 냇물이나 강가에서 헤엄도 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, 낚싯대와 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 둠병(웅덩이)을 퍼내고 붕어나 미꾸라지를 잡아 탕을 끓이기도 했다고 해요. 둠병에는 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.

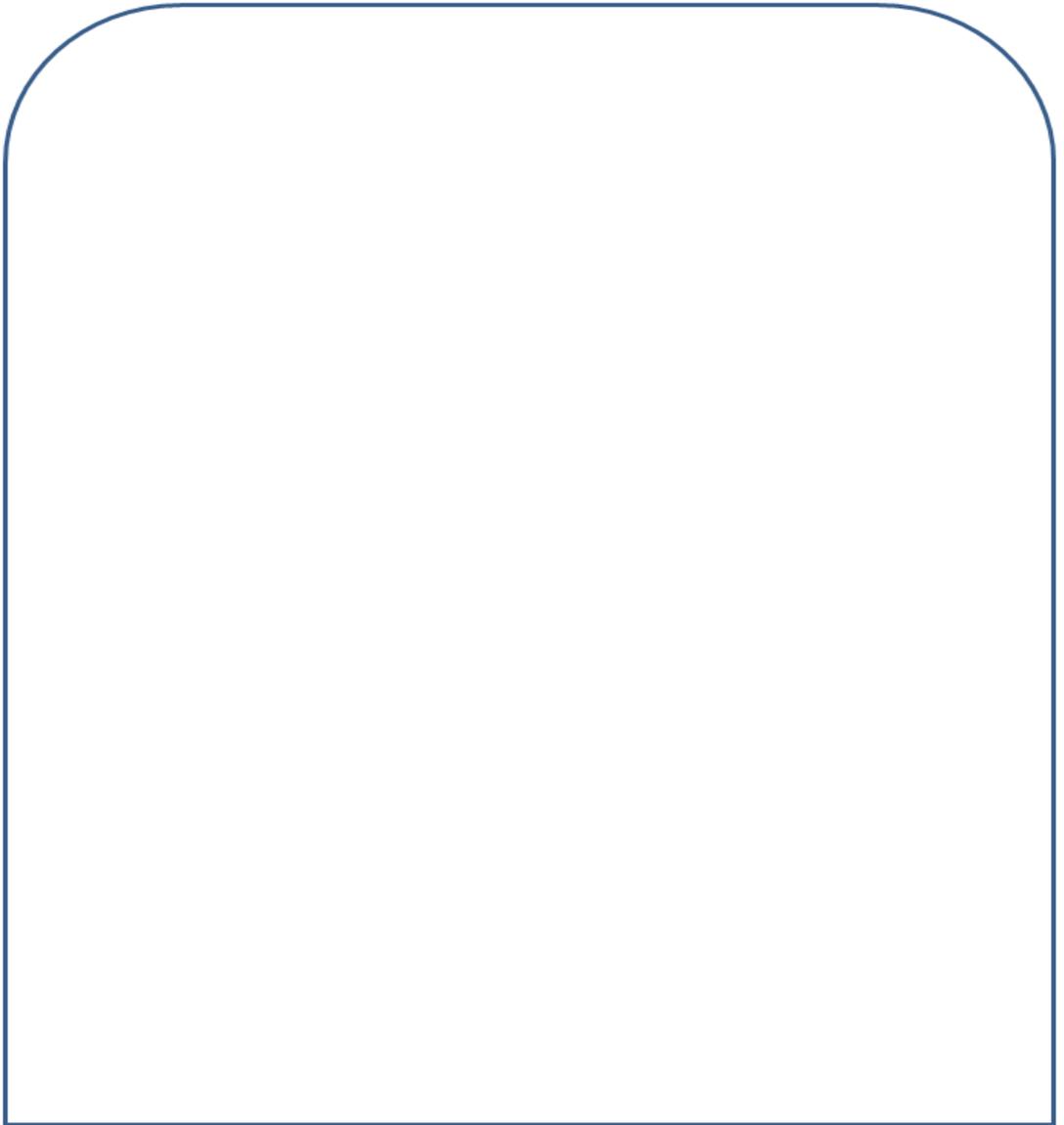
축고를 둘러치고 / 은린옥척 후려내어

반석에 노구 걸고 / 솟구쳐 끓여내니

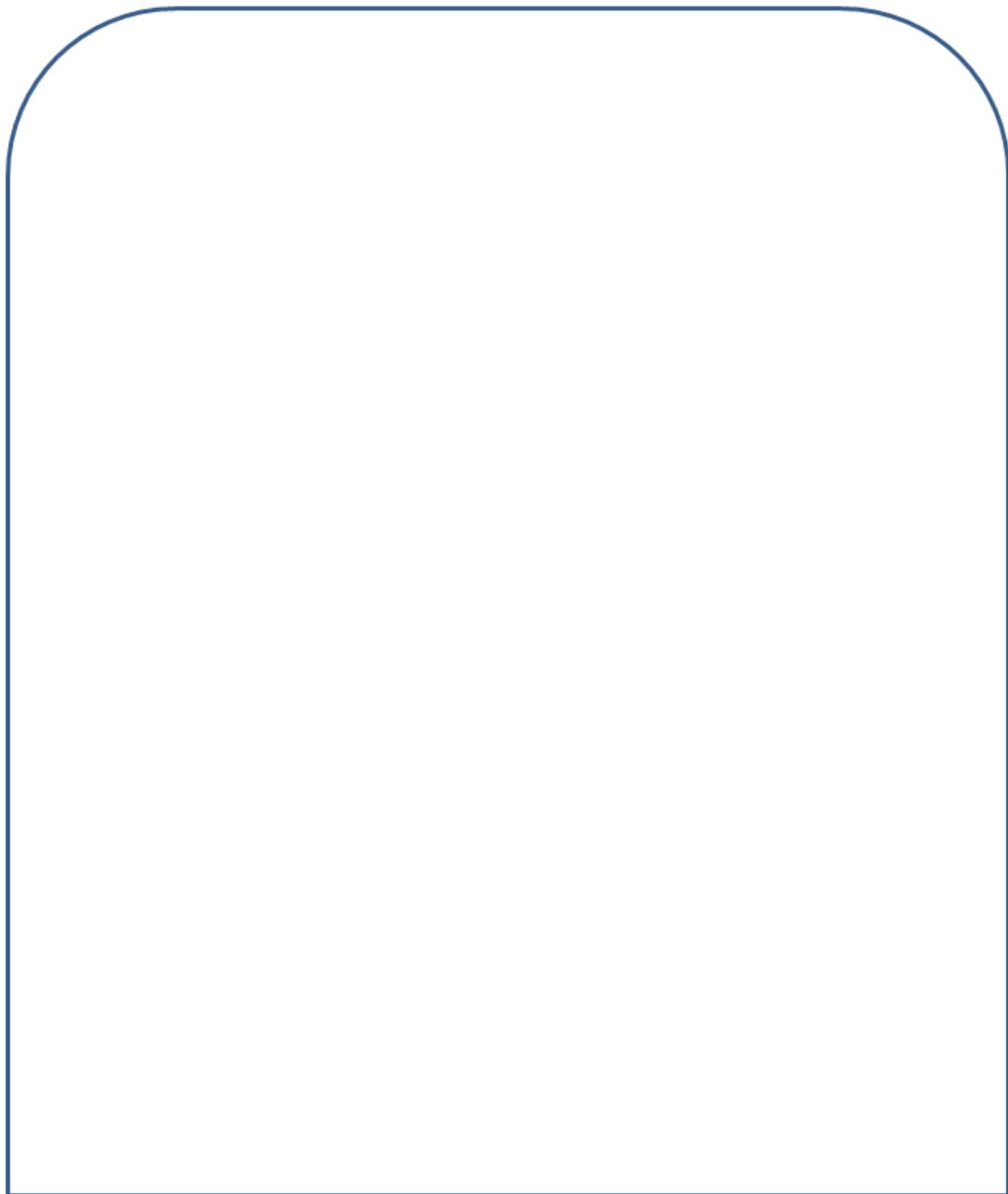
팔진미 오후청을 / 이 맛과 바꿀소냐. “



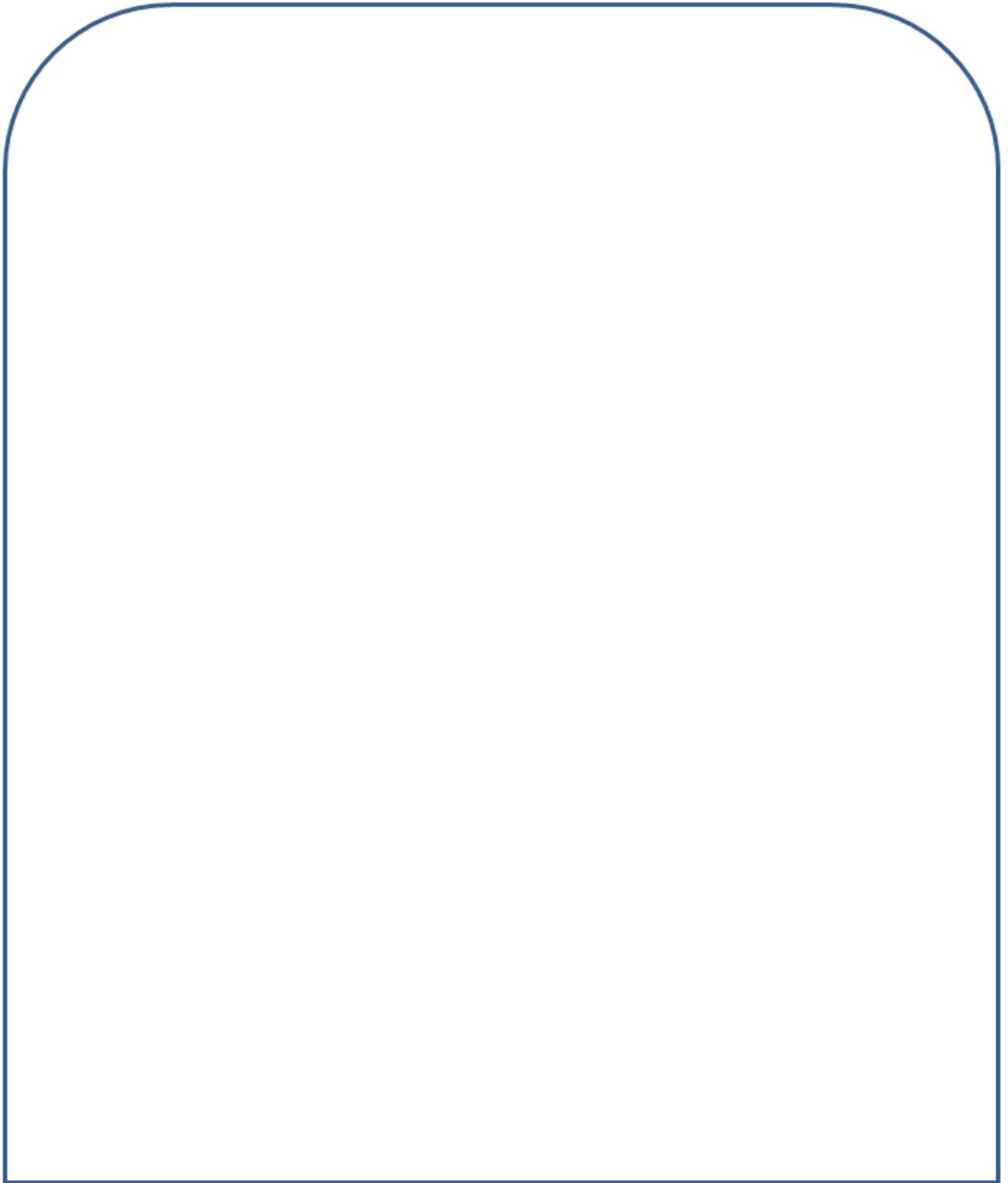
신나는 우리 가락 익히기 



신나는 우리 가락 익히기 



신나는 우리 가락 익히기 



오늘 뭐했지~? 

움직이는 학교 첫째 날

2015년 6월 11일 (목) 자연의 기분은? _____

 오늘 나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 둘째 날

2015년 6월 12일 (금) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 셋째 날

2015년 6월 13일 (토) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 넷째 날

2015년 6월 14일 (일) 자연의 기분은? _____

 오늘 나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 다섯째 날 2015년 6월 15일 (월) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 여섯째 날 2015년 6월 16일 (화) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 일곱째 날 2015년 6월 17일 (수) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 여덟째 날 2015년 6월 18일 (목) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 아홉째 날 2015년 6월 19일 (금) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 열째 날 2015년 6월 20일 (토) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 11일째 2015년 6월 21일 (일) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 12월째 2015년 6월 22일 (월) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 13일째 2015년 6월 23일 (화) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 14일째 2015년 6월 24일 (수) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 15일째 2015년 6월 25일 (목) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 16일째 2015년 6월 26일 (금) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 17일째 2015년 6월 27일 (토) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 18일째 2015년 6월 28일 (일) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는학교 19일째 2015년 6월 29일 (월) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 내일은 무슨 일이?

오늘 뭐했지~?


움직이는 학교 마지막... 2015년 6월 30일 (화) 자연의 기분은? _____

 오늘나의 기분은?

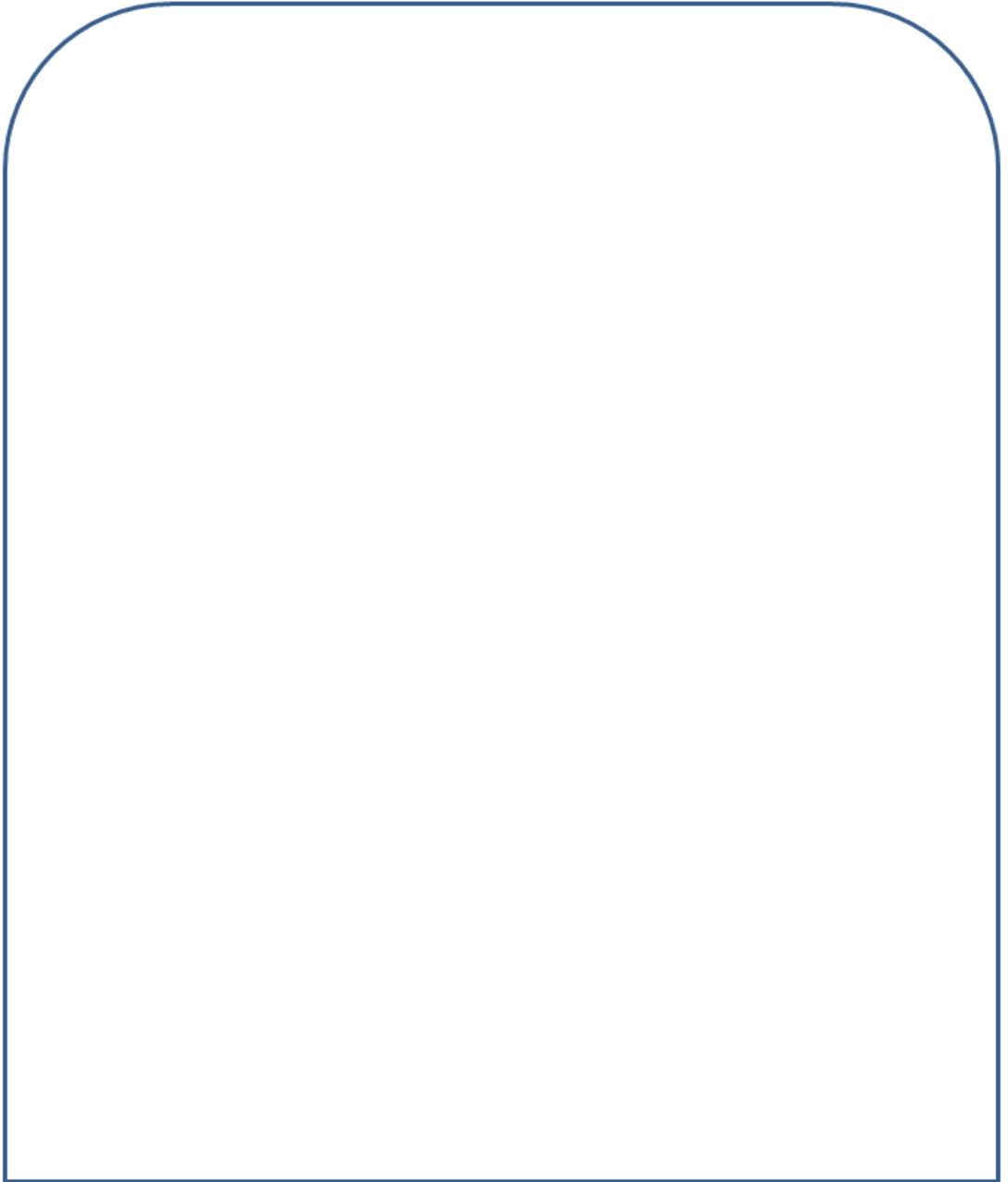
 오늘은 어떤 일이 있었나요?

 칭찬해요!

 반성해요.

 고생했다, 방가방가반!

메모장 



메모장 

