

들어 가면서

‘우리들 세상, 여기는 청소년마을!’은 자연권 수련 시설에서 활용할 수 있도록 개발한 청소년 일반수련 거리입니다.

‘우리들 세상, 여기는 청소년마을!’은 학생청소년집단(초등학교 6학년과 중학교 1, 2, 3학년)을 대상으로 개발된 3박 4일 일정의 일반수련거리이다. 본 수련거리는 청소년들의 실제적인 생활자체를 기초로 그들이 일상생활 속에서 겪는 경험이나 당면하는 문제들과 결부하여 스스로 문제를 발견하고 해결할 수 있는 능력을 배양하고 자신의 생활에 보다 충실하도록 구성한 수련거리이다. 수련거리는 배움마당, 협동마당, 대화마당, 민주마당, 모험마당, 창작마당, 단결마당, 대동마당 등 청소년들이 실제생활 속에서 직접 구체적으로 경험하고 활동할 수 있는 여러 영역에 걸쳐 다양하게 구성되어 있다.

본 수련거리는 수련활동의 영역별 전문화나 특성화 그리고 시설의 유형이나 특수성에 관계없이 대부분 자연권 수련시설에서 큰 수정보완없이 실행할 수 있는 수련거리 개발을 목적으로 하고 있다. 이에 따라 수련거리는 강당, 분임토의실, 운동장 등의 기본시설을 비롯하여 지도자의 일반적인 지도 능력, 비교적 저렴한 비용이 드는 설비 및 준비물 등 자연권 수련시설의 평균적인 제반여건을 기초로 개발되었다.

본 수련거리는 크게 수련활동의 의의와 전체적인 내용을 간략하게 설명하는 수련거리의 개요와 단위활동의 세부실행계획안인 단위수련거리 지도안의 두 부분으로 구성된다. 수련거리의 개요 부분은 활동목표 및 내용, 장소, 기간, 대상, 인원, 지도자, 유의사항 등 수련거리가 실행하는 과정에서 여러 가지 영향을 미치는 관

련요소들을 제시하고 있는 수련거리 구성안, 수련거리를 구성하고 있는 여러 활동의 세부목적, 내용, 시간, 유형 등을 나타내고 있는 수련거리 내용구성안, 일정한 기간동안 이루어져야 할 수련활동들을 시간적 순서에 따라 구체적으로 제시하는 수련거리 일정표로 구성되어 있다.

단위수련거리지도안은 단위활동의 전반적인 내용을 요약하여 진술한 활동개요, 세부활동진행표, 도움자료로 구분된다. 활동개요는 활동목표, 내용, 시간, 인원, 장소, 지도자, 준비물, 지도상 유의사항 등이 제시된다. 활동진행표는 활동전개의 원리에 기초하여 활동내용과 방법이 단계별로 상세히 기술된다. 활동진행표에는 활동단계, 활동내용, 소요시간, 장소, 주의 및 참고사항을 위한 비고란으로 구분되고 활동내용은 다시 지도자활동과 청소년활동으로 나누어져 기술된다. 도움자료는 단위수련거리 지도에 필요한 참고자료를 제공하고 있다.

‘우리들 세상 여기는 청소년마을!’

수련거리 개요

수련거리 구성

□ 활동목표

- 청소년 고유의 생활세계 체험과 자아정체성 확립
- 청소년의 소질과 능력개발 및 창의력과 문제해결능력 증진
- 청소년의 자율성 신장을 토대로 민주적인 공동체 의식 함양

□ 활동내용

- 전통문화활동 : 전통문화이해, 강령탈춤 습득과 재현, 마을장터, 마을굿
- 체력증진활동 : 신체구조이해, 줄넘기 운동, 청소년올림픽
- 자연체험활동 : 환경문제이해, 원시체험, 재활용품 제작, 생존활동
- 자아개발활동 : 심리극, 찬반토론, 자치회 구성
- 문화예술활동 : 마임 습득
- 기 타 활 동 : 티셔츠제작, 인간탐 쌍기

□ 활동장소

- 실내 : 강당, 소강당, 분임토의실, 실내체육관
- 실외 : 운동장, 모험체험장, 야영장

□ 활동기간 / 활동대상 / 활동인원

- 연중 가능 / 초6, 중1-3년 / 400명

□ 지도자

- 전문지도자 3명 : 탈춤, 줄넘기, 자연체험 활동에 대한 전문적인 지식과 기술을 가진 자
- 일반지도자 5명 : 문화예술, 자아개발, 레크리에이션 활동에 대한 실기능력을 가진 자

□ 유의사항

- 수련시설과 각 단위수련거리와의 연계성을 높여 수련활동의 효과 극대화
- 청소년들이 전체적인 수련활동의 흐름을 잘 이해하여 각 단위수련활동에 적극적으로 참여할 수 있도록 유도
- 청소년이 모든 수련활동의 주체가 될 수 있도록 그들의 자율성과 창의성을 최대한 존중하고 배려

소련거리 내용구성

영역	활동명	활 동 목 표	활 동 내 용	활동 시간	비고
전통 문화 활동	나의 뿌리 찾아	· 민족문화에 대한 이해와 자긍심 고취	· 전통문화 강연 · 비디오상영 : 청소년과 전통	90분	선택
	흥따라 신바람 I	· 탈춤의 이해 · 탈춤의 기본춤사위 습득	· 탈춤의 역사와 유래 · 강령탈춤 춤사위와 장단	150분	선택
	흥따라 신바람 II	· 탈춤의 민족정서 체험 · 탈춤의 현대적 계승	· 강령탈춤 과장별 특성 · 강령탈춤 제7과장 재현	180분	선택
	청소년 마을축제	· 마을굿의 정서체험 · 공동체의식 함양	· 마을굿 이해 · 길놀이, 마을제의, 대동놀이	120분	공동
재력 증진 활동	인체구조의 비밀	· 신체구조의 이해 · 골격과 근육 명칭 암기	· 골격과 근육구조 이해 · 골격과 근육명칭 퍼즐게임	90분	선택
	나 그리고 줄	· 줄넘기 운동 이해 · 근력, 지구력 발달	· 줄넘기 운동의 특성 · 개인 줄넘기 기술	150분	선택
	함께하는 줄넘기	· 줄넘기 응용기술 습득 · 순발력, 창의력 발달	· 집단 줄넘기 기술 · 줄넘기의 창작 및 발표	180분	선택
	청소년 올림픽	· 올림픽 정신 함양 · 경쟁심과 협동심의 조화	· 입장식과 폐회식 · 올림픽 8종 경기 · 시상식과 폐회식	240분	공동
자연 체험 활동	우리는 환경파수꾼	· 환경보존의 필요성 인식 · 바람직한 환경관 형성	· 환경과 환경문제 이해 · 환경보존 실천방안 토의	90분	선택
	우리는 자연인	· 원시사회 생활체험 · 자연보호 중요성 인식	· 원시도구 제작 및 원시분장 · 원시축제	150분	선택
	우리는 환경마술사	· 물자절약 정신 고취 · 환경보존 실천 생활화	· 무공해비누 만들기 · 재활용품 창작 및 전시	180분	선택
	21세기! 청년, 로빈슨크루소	· 용기와 인내심 배양 · 문제해결능력 배양 · 성취감 획득	· 생존활동 이해 · 생존회의와 생존활동 · 생존일기 작성	300분	공동

영역	활동명	활동목표	활동내용	활동시간	비고
자이 게벌 활동	청소년 이야기방	· 올바른 자기이해 · 포용력과 동료의식 배양	· 심리극의 이해 · 심리극 : 준비, 본극, 종결	120분	공통
	청년시대논단	· 사회문제 올바른 인식 · 민주시민의 자질 향상	· 토론활동 이해 · 찬반토론활동	90분	공통
	출발! 우리세상	· 참여의식 고양 · 자율성과 협동심 배양	· 장터준비위원회 구성 · 장터진행상황판 제작	60분	공통
문화 활동	청년예술인의 밤	· 자유로운 몸의 표현이해 · 신체 표현력 발달	· 마임의 이해 · 몸의 조정과 마임 동작	120분	공통
기타 활동	우리반 최고!	· 손염색 기법 습득 · 친목도모 및 협동심배양	· 분반별 티셔츠 제작 · 인간탐 쌓기	120분	공통
	오늘같이 좋은 날!	· 청소년 생활문화 참조 · 창의력과 상상력 개발 · 협동심과 단결심 배양	· 장터준비 · 장터한마당 · 파장	300분	선택

여기는 청소년 마을!

일 시간	만남의 날	정교의 날	화합의 날	다짐의 날		
06:00		일어나요 (세면, 체조 또는 조깅)				
07:00		아침식사				
08:00		<민주마당> 청년시대논단 (찬반토론)		<배움마당 3>	<단결마당>	
09:00		<배움마당 2>		① 홍파라 신바람II (강령 탈출)	② 함께하는 준남기 (집단 준남기)	③ 우리는 환경 미술사 (저항음)
10:00		① 홍파라 신바람 I (탈출 이해)	② 나 그리고 줄 (준남기)	③ 우리는 자연인 (원시 체험)	청소년 올림픽 (개막식, 모의8종경기, 폐막식)	
11:00	등록 및 방배정	<자치마당> 출발! 우리세상 (장터준비위원회 구성)				
12:00	점심식사					
13:00	입소식 (마을소개와 생활안내)	<모험마당> 21세기! 청년, 로빈슨크루소 (생존활동)	<장터마당> 오늘같이 좋은날! (민속마을, 자연마을, 민주마을, 창작마을, 건강마을 등)	정리의 시간		
14:00	<배움마당 1>			퇴소식		
15:00	① 나의 뿌리찾아 (전농이해)			② 인체의 비밀 (신체이해)	③ 우리는 환경파수꾼 (환경이해)	
16:00	<열동마당> 우리반 최고! (T-shirt 제작, 인간탐 쌓기)					
17:00						
18:00	저녁식사					
19:00	<대화마당> 청소년 이야기방 (심리극)	<창작마당> 청년예술인의 밤 (마임배우기)	<대동마당> 청소년 마을축제 (마을굿, 대동놀이)			
20:00						
21:00	자유시간					
22:00	꿈나라로					

**‘우리들 세상
여기는 청소년마을! ‘**

단위수련거리

나의 뿌리 찾아

‘나의 뿌리 찾아’는 우리 문화의 참모습을 보다 친밀하게 이해하고 올바른 문화적 정체성을 형성하여 나아가 생활속에서 전통문화를 보존하고 실천할 수 있는 방안을 고민할 수 있는 계기를 마련하기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 전통문화에 대한 올바른 인식과 이해
- 전통문화에 대한 관심과 친밀감 형성

□ 활동내용

- 전통문화 이해
- 비디오 감상 : 청소년과 전통문화
- 나와 전통문화 찾기에 대한 토론

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 90분 / 120-150명 / 세미나실

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 전통문화에 대한 지식과 민속예술활동에 대한 기능을 가진 자
- 보조지도자 1명 : 각종 음향설비 조작이 능숙한 자

□ 준비물

- VTR, 전통문화 관련 비디오테이프, 음향시설

□ 유의사항

- 이론적인 내용보다 생활속에서 쉽게 접할 수 있고 흥미를 불러 일으킬 수 있는 강의로 구성
- 과거의 것으로서 전통이 아닌 현재속에 살아 있고 미래에도 계승될 수 있는 전통문화 의의를 숙지하도록 지도
- 전반적으로 지루해지지 않도록 주의

□ 응 용

- 민속예술 관련 공연물 감상 또는 인간문화재 초청강연으로 대체 가능

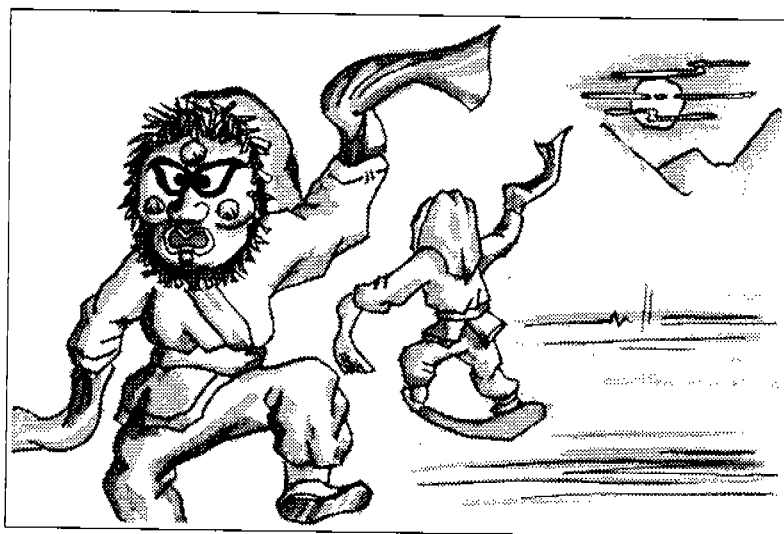
□ 활동진행

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 전통문화반 소개 · 본반의 특징을 나타낼 수 있는 짧은 반가와 율동을 지도 · 전통문화 강연→비디오 감상→조별토의 ▶조편성 지도 - 10명 1조 구성 - 조별활동 지도 · 어색한 분위기에서 벗어나 구성원들이 빨리 친숙해질 수 있도록 분위기 유도	▶활동 이해 ▶조구성 및 조별 활동 - 조별친교활동 · 변형으로 자기소개하기 · 조장선출 · 조이름, 구호 만들기	20분	세미나실	청소년들은 활동전에 미리 자신이 참여하고 싶은 분반을 결정하도록 함
전 통 문 화 이 해	▶전통문화 설명 - 전통의 의미 · 전통은 과거로부터 현재에 이르기까지 축적되고 계승된 문화적 유형의 총체 - 전통문화의 분류 · 음악, 연극, 무용, 놀이와 의식, 무예 - 전통문화의 계승 · 연극, 음악, 공예기술 등 무형의 문화적 소산 가운데서 역사상 또는 예술상 가치가 있는 무형문화재는 인간문화재에 의해 전승 ▶비디오 상영 : 청소년과 전통문화 - 비디오 내용 설명 · 각종 외래문화의 홍수 속에서 살아가고 있는 '불명이'는 어느날 '전통이'를 만나서 우리나라의 과거, 현재, 미래의 시간 여행을 떠날	▶전통문화 이해 - 주요사항은 필기 ▶비디오 시청 - 무분별한 외래문화 수용실태를 파악하고 우리문화 찾기의 중요성 인식 - '불명이'의 시간여행을 통해 나의 생활을 되돌아 봄	40분	세미나실	청소년들이 흥미를 가지고 친근하게 전통 문화에 다가갈 수 있는 만화로 제작된 비디오 상영

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
전통과 나 토론	▶조별토론 지도 - 토의주제 설명 · 전통문화에 대한 생각 · '가장 한국적인 것이 세계적인 것이다' 라는 말의 의미에 대하여 · 우리나라를 떠나 낯선 곳에 '나는 한국인이다'는 것을 어떻게 알릴 것인가 - 토의시 주의사항 설명 · 뚜렷뚜렷한 음성으로 천천히 발표 · 발표는 사회자의 허락을 받고 반드시 경어록 사용 · 타인의 의견을 최대한 존중하고 다른 사람의 발표 도중에 끼어 듣지 않음 ▶활동 평가 - 청소년들이 우리 문화 살리기에 적극적으로 참여할 수 있도록 격려	▶조별토론 - 토의주제 이해 - 역할분담 : 사회자와 기록자 1명씩 선발 - 주어진 토의 주제 또는 다른 주제를 자체적으로 선정하여 논의 · 조원 모두가 돌아가면서 발표 - 다른 조에 방해가 되지 않도록 진행 ▶토론결과 발표 - 조별로 토론내용 발표 - 각자 자유롭게 활동소감 발표	30분	세미나실	

흥파라 신바람 I

‘흥파라 신바람 I’은 탈춤의 유래와 특징을 알고 향해도 해안지방의 대표적 탈춤인 강령탈춤의 기본 춤사위를 배우는 과정을 통해 탈판 내면에 흐르는 민족 정서를 체험하여 우리 문화에 대한 올바른 이해와 흥미를 유발시키는 활동이다.



□ 활동목표

- 탈춤의 유래와 종합예술적 특성 이해
- 탈춤의 극적인 요소와 해학 체험
- 탈놀이의 몸익히기를 통한 흥미와 관심 유발

□ 활동내용

- 탈춤의 이해
- 기본장단 익히기
- 기본춤사위 배우기

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 150분 / 120명-150명(30명 1조 구성) / 강당

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 강령탈춤 지도가 가능한 자
- 보조지도자 4명

□ 준비물

- 탈춤의 유래와 특징을 담은 슬라이드필름, 사물악기, 메모지, 필기도구, 타령 테이프, 한삼

□ 유의사항

- 활동이 지루해지지 않도록 적절히 휴식시간 분배
- 청소년들의 적극적인 참여와 흥미를 유발시키면서 지도
- 정확한 동작이나 대사를 지나치게 강요하지 않도록 주의
- 전체 구성원이 하나가 될 수 있도록 추임새를 강조하여 지도
- 탈판 내면의 해학과 풍자를 자연스럽게 느낄 수 있도록 지도

□ 응 용

- 다양한 민속춤(살풀이, 승무, 강강술래, 농악, 무속춤 등)으로 대체
- 지방별 탈놀이(경기지역: 산대놀이, 황해지역: 해서탈춤, 경남지역: 오광대, 경북·강원지역: 서낭굿 탈놀이 등)로 응용

□ 활동진행

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 탈춤이해→장단과 추임새 익히기→기본춤 배우기→소감 발표 ▶조편성지도 및 준비물 배포	▶활동 이해 - 의문사항 질문 ▶조편성 및 준비물 받음 - 30명 1조 구성	10분	강당	
탈 춤 이 해	▶탈춤 설명 - 탈의 의미 · 인류의 역사와 함께 생산·신앙성을 띠면서 복사, 의술, 추억, 토털, 기우, 수렵, 전쟁, 입사, 연희 등에 쓰여지기 위해 창출된 역사적 조형물 · 풍토, 역사, 생활양식에 따라 독창적인 '탈문화권'을 형성하므로 탈의 본포는 지역은 물론 마을 단위로 세분화 예) 지역별 탈춤 본포 : 구체적인 공연장면으로 구성 · 역사적 소산으로서 탈은 역사발전과 함께 끊임없이 재창출 - 중요 무형문화재로 지정된 '탈놀이' 특성 · 탈춤의 시대적 상황을 설명 · 지역별 탈춤의 독특한 춤사위와 대사를 중심으로 설명 예) 강령탈춤 · 창해도 해주, 응진, 강령 등 해안지대를 대표하는 해주탈춤형에 속함 · 강령탈춤 특징 ① 사실적(事實的)인 인물탄 ② 의상은 칙배장삼을 입고 긴 소매 흥태기는 내치면 땅에 닿을 정도임 ③ 느린사위로 긴 장삼소매를 고개 넘어로 휘두르는 동작의 장삼춤	▶탈춤 이해 - 슬라이드를 보면서 탈춤 이해 - 의문사항은 적어서 나중에 질문	20분	강당	※슬라이드 편람 ※무형문화재로 지정된 지역별 탈놀이 : 양주별산대놀이(경기), 송파산대놀이(서울), 봉산탈춤, 강령탈춤, 은축탈춤(황해), 통영오광대, 고성오광대, 가산오광대(경남) 중에서 전체 지역본포도산 제시하고 각각의 특성은 하나를 선택하여 설명

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
탐 험 이 해	④ 등장인물에서 다른 탈춤과 달리 마부, 말뚝이가 각 두명씩이고 사자도 두마리가 등장 - 탈춤의 올바른 계승과 발전 · '전형성' 획득 : 역사적 유산으로서 '원형'의 보존과 그것이 현재에 어떤 기능을 가지고 전승되는 가에 분석하여 가치 판단되어야 함 · 탈의 생명력은 역사와 생활양식을 토대로 공동체적 의지가 수용되면서 표출될 때 확보				
장단과 추임새 배우기	▶장단과 추임새 지도 - 장단 · '장단이 느리다', '장단이 빠르다' 또는 '장단이 맞이 있다' 등으로 표현되는 것으로서 서양음악의 박자보다 훨씬 포괄적 개념 · 장단의 운용 원리 ① 강약 : 장단의 쉼여림으로 음양(陰陽) 또는 대삼소삼(大三小三)로 불림 ② 빠르기 : 호흡의 완급의 조절로 장단의 느낌의 차이 나타냄 ③ 박자 : 한 장단이 4개의 고동박으로 이루어진 4박이 주를 이루는데, 1개의 고동박이 대개 3으로 분할된 3분박이 특징 ④ 운용형태 : 장단의 연주 형태는 자유롭고 창조적인 '내고 달아 맺고 푸는' 과정으로 전개 - 기본장단 지도(도움자료 참조) · 타령장단 · 굿거리 장단 - 추임새 · 고수가 가락의 알맞은 곳에 조흥사를 넣어 노래하는 사람의 흥을 돋우어 주는 행위	▶장단과 추임새 배우기 - 입장단, 손장단 배움 - 장구가락에 맞추어 장단을 익힘 - 추임새 넣기 · '얼쑤', '종지', '그렇지', '잘한다', '어디' 등	30분	강당	장구,북 준비

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
기 본 춤 배 우 기	▶기본춤 지도 - 몸풀기 지도 ① 무릎굽혀펴기 : 양발을 벌린 채 앉았다가 일어나서 손바닥으로 양발의 무릎이 따뜻해질 때까지 돌려 비빔 ② 다리접기 : 편안히 서서 무릎을 접어 발뒤꿈치가 엉덩이에 닿도록 양발을 접음 ③ 발목돌리기 : 편안히 서서 양쪽 발목을 교대로 돌리며 발목은 부드럽게 함 ④ 허리돌리기 : 양손바닥을 등 허리에 대고 허리를 좌우로 3바퀴씩 돌림 ⑤ 허리두드리기 : 등주먹으로 등허리를 여러번 세게 두드려 허리를 풀 - 기본사위 지도(도움자료 참조) · 강령탈춤의 17개 기본사위 중에서 청소년의 수준에 맞추어 5-8개 사위만을 지도 · 예) 기본 춤사위 지도 ① 불림 : 춤을 추기 전에 어깨 짓을 하면서 하는 말 예) "낙양동천 이화정..." ② 겹사위 : 손을 감고 풀어주는 모습 ③ 고개잡이 : 전후좌우로 살피며 상대방을 장악하려는 모습 ④ 엮메기 : 엮어서 매는 모습 ⑤ 엮사위 : 손이 어긋나는 모습 ⑥ 앉아뛰기 : 앉아서 뛰는 모습	▶기본춤 배우기 - 몸풀기 체조 · 지도자의 설명을 들으면서 동작을 따라함 - 기본사위를 배움 - 부분동작을 익힌 후 전체 몸동작과 연결 · 불림을 내지르며 동작하기 : 불림은 장단의 빠르기와 종류를 정하고 춤의 주제에 맞추어 타령장단에 맞추어 배에 힘을 주어 내지름 · 장단에 맞추어 동작하기 : 타령장단과 굿거리장단 - 기본 춤사위를 연결하여 추기	60분	강당	한삼준비
조 별 발 표	▶조별 발표 지도 - 조별로 워킹 대열로 서서 발표하도록 함 ▶활동평가 - 적극적인 활동을 보인 조 및 청소년 격려	▶조별 발표 - 상대방과의 거리를 적당히 두고 장단에 맞추어 춤동작을 발표 ▶소감발표 - 힘들었던 점, 새롭게 알게 된 점 등을 자유롭게 발표	30분	강당	

도움자료 1

강령탈춤 : 장단배우기

■ 타령장단(4박자)

1	$\text{평} - \text{탁}$ 평 탁 쿠 쿠 $\text{①} - \text{●}$ ○ ● $\bullet$ $\bullet$ 하나 두 세 엇 네 엇	훑장단
2	$\text{평} - \text{탁}$ 평 기탁 쿠 쿠 $\text{①} - \text{●}$ ○ ● $\bullet$ $\bullet$ 하나 두 세 엇 네 엇	겹장단
3	$\text{평} - \text{평}$ $\text{평} - \text{기탁}$ 쿠 쿠 $\text{①} - \text{○}$ $\text{○} - \text{●}$ ○ $\bullet$ $\bullet$ 하나 둘 세 엇 네 엇	마주치는 장단
4	평 탁 탁 평 기탁 쿠 쿠 ① $$ ● $$ ○ ● $\bullet$ $\bullet$ 하 나 두 울 세 엇 네 엇	겹찍는 장단
5	평 쿵 탁 평 기탁 쿠 쿠 ① ○ $-$ ● $$ ○ ● $\bullet$ $\bullet$ 하 나 두 울 세 엇 네 엇	겹 복치는 장단
6	$\text{평} - \text{평}$ 쿵 따 다 평 기탁 쿠 쿠 $\text{①} - \text{○}$ ○ ● $$ ○ ● $\bullet$ $\bullet$ 하 나 두 울 세 엇 네 엇	멧장단(장단을 넘길때)

■ 굿거리 장단(4박자)

1	강 평 $-$ 기탁 평 $-$ 다 라 라 라 평 $-$ 기탁 평 $-$ 다 라 라 라 ① $-$ $$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● 하나 둘 세 엇 넷	겹장단
2	평 $-$ 기탁 평 $-$ 다 라 라 라 평 $-$ 기탁 쿵 탁 다 라 ① $-$ $$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● 하나 둘 세 엇 넷	훑장단으로 막는 것
3	평 쿵 탁 쿵 $-$ 다 라 라 라 평 $-$ 기탁 평 $-$ 다 라 라 라 ① ○ $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● 하나 둘 셋 넷	멧가락
4	평 다 다 탁 평 다 다 탁 평 다 다 탁 쿵 $-$ 탁 다 라 ① $$ $$ $$ ○ $$ $$ $$ ○ $$ $$ $$ ○ $-$ ○ ● $-$ ○ ● 하 나 두 울 세 엇 넷	잔가락
5	평 $-$ 평 다 라 라 라 평 다 다 쿵 평 $-$ 탁 다 라 ① $-$ ○ $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● $-$ ○ ● 하나 두 울 세 엇 넷	쉬여 들어가는 것
6	평 따 탁 평 다 라 라 라 평 다 탁 평 다 라 라 라 ① $$ $$ $$ ○ $$ $$ $$ ○ $$ $$ $$ ○ $$ $$ $$ 하 나 두 울 세 엇 넷	찌버 치는 것

도움자료 2

강령탈춤 기본 춤사의

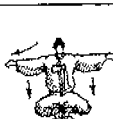
명칭	춤사위	사위 설명	장단
불림	① 	· 양팔을 어깨 높이로 펴고 양다리는 어깨넓이보다 약간 넓게 벌린다. (준비자세)	타령장단
	② 	· 다리를 굽신하면서 오른팔을 배아래 방향으로 내려 뿌린다. 다리는 말탄 자세를 취한다. (낙 양)	①
	③ 	· 양팔을 평행으로 놓고 손바닥은 위로 향하고 무릎을 구부려 도약할 자세를 취한다. (동 천)	●●
	④ 	· 양손은 원을 그리며 위로 향하고 양다리는 오므르면서 도약한다. (모듬발) (이화)	①
	⑤ 	· 오른팔은 앞으로 내려 복부를 감싸고 왼팔은 뒤로 내려 허리를 감싼다. 이때 다리는 왼쪽을 앞으로 나오게 한다. (정)	●●●
겹사위 (오른쪽)	① 	· 겹사위 첫동작이 강령탈춤의 준비자세이다. 오른팔은 복부를 감싸고 왼팔은 뒤로 허리를 감싼다. 왼발을 앞으로 놓고 준비자세를 취한다.	타령 1장단
	② 	· 첫박에 오른쪽 무릎을 90° 정도로 들었다가 앞으로 밀으며 왼발을 동시에 들고	①
	③ 	· 오른팔을 머리 뒤에서 뒤쪽으로 감으면서 뛰며 왼팔을 높이의 평행으로 둔다.	●
	④ 	· 둘째박에 왼발을 밀고 셋째박에 감았던 오른팔을 앞에서 머리뒤로 풀면서 한 번 더 굴러준다.	①
	⑤ 	· 넷째박에 양팔을 수평으로 하고 오른다리를 왼다리 앞에 놓는다.	●●●

명칭	출사위	사위 설명	장단
겹사위 (왼쪽)	① 	(준비: 전동작의 마지막 자세) · 양팔을 수평으로 하고 오른다리를 왼다리 앞에 놓는다.	타령 1장단
	② 	· 첫박에 왼쪽 무릎을 90° 정도로 들었다가 앞으로 밀으며 왼발을 동시에 들고 왼팔을 머리뒤에서 앞쪽으로 감으면서 뛰며	①
	③ 	· 오른팔은 어깨높이의 평행으로 둔다.	●●
	④ 	· 둘째박에 오른발을 밀고 셋째박에 감았던 왼팔을 앞에서 머리 뒤로 풀면서 오른발을 한 번 더 굴러준다.	①
	⑤ 	· 넷째박에 양팔을 수평으로 하고 왼다리를 오른다리 앞에 놓는다.	●●●
앞 아 여닫이 (오른쪽)	① 	(준비: 전동작의 마지막 자세) · 양팔을 수평으로 하고 왼다리를 오른다리 앞에 놓는다.	타령 1장단
	② 	· 첫박에 왼쪽 90° 몸을 돌리며 두팔을 머리위에서 뿌리고 오른발을 들고 도착한다.	①
	③ 	· 둘째박에 양팔을 수평으로 하고 오른다리를 내리면서 엉덩이가 발 뒤꿈치에 닿을 듯 양발목을 세운다.	●●
	④ 	· 셋째박에 왼팔은 수평으로 둔채 오른팔을 앞에서 원을 그리듯 머리 뒤로 풀어주며 오른다리를 들고 도착한다.	①
	⑤ 	· 넷째박에 양팔을 수평으로 하고 오른발을 왼발 앞에 두며 몸의 방향을 바꿀 준비를 한다.	●●●

명 칭	춤 사 위	사 위 설 명	장 단
앞 아 여닫이 (왼 쪽)	① 	(준비: 전동작의 마지막 자세) · 양팔을 수평으로 하고 오른다리를 왼다리 앞에 둔다.	타령 1장단
	② 	· 첫박에 오른쪽 90° 로 몸을 돌리며 두팔을 머리 위에서 뿌리고 왼발을 들고 도약한다.	①
	③ 	· 둘째박에 양팔을 수평으로 하고 왼다리를 내리면서 엉덩이가 발 뒤꿈치에 닿을 듯 양발목을 세운다.	① •
	④ 	· 셋째박에 오른팔 수평으로 둔채 왼팔을 앞에서 원을 그리듯 머리위로 풀어주며 왼다리를 들고 도약한다.	①
	⑤ 	· 넷째박에 양팔을 수평으로 하고 왼발을 오른발 앞에 두며 후진할 자세를 취한다.	① • •
엇사위	① 	(준비: 전동작의 마지막 자세) · 양팔을 수평으로 하고 왼다리를 오른다리 앞에 둔다.	타령 2장단
	② 	· 오른발을 들고 오른팔을 머리위에서 뒤에서 앞으로 감고 왼팔은 오른팔의 겨드랑이에서 가슴앞으로 엇갈리게 뿌린다.	①
	③ 	· 둘째박에 양팔을 수평으로 놓고 오른발을 왼발 뒤에 놓는다.	① •
	④ 	· 셋째박에 왼발을 들고 왼팔은 머리 위에서 뒤에서 앞으로 감고 오른팔은 왼팔의 겨드랑이에서 가슴앞으로 엇갈리게 뿌린다.	①
	⑤ 	· 넷째박에 양팔을 수평으로 놓고 오른발은 왼발 뒤에 놓는다. 2회 한다음에 왼발 준비	① • •

명칭	춤사위	사위설명	장단
업매기	① 	· 엣사위에서 마지막 동작으로 수평된 양팔을 내려 왼손을 허리뒤로 오른손은 배쪽으로 향한다. 이때, 준비된 발로 왼발이 오른발보다 약간 앞에 위치하며 방향은 45° 오른쪽을 향한다.	타령 1장단
	② 	· 오른쪽으로 비켜 45° 방향으로 머리위에서 부터 두팔을 귀를 스쳐 허리를 지나 뿌리고	①
	③ 	· 첫박에 오른발을 디딤과 동시에 왼발을 들며 댄다.	
	④ 	· 둘째박에 왼발을 딛고 양손을 몸 앞쪽으로 숙이며 셋째박에 양손을 추수린다. 왼발 중심을 한 번 굴신한다. 셋째박에 右손 앞에 처서 움릴 준비	● ● ①
	⑤ 	· 넷째박에 왼팔을 오른쪽 어깨에 걸쳐 맨다.	● ● ●
고개잡이	① 	· 왼팔을 어깨높이로 하고 오른팔은 오른쪽 귀쪽에 붙이며 오른쪽으로 방향을 바꿀 준비를 한다.	타령 1장단
	② 	· 하나에 오른쪽으로 방향을 틀며 왼발을 들었다가 놓으며 왼손 바닥을 뒤집는다.	①
	③ 	· 왼다리를 45° 오른쪽으로 옮기고 왼팔은 어깨 높이로 하면서 왼손바닥은 위로 향하고 오른 무릎을 세운다.	● ●
	④ 	· 왼쪽 다리를 3박에 더 짚고 방향을 전환할 준비를 한다. 왼발을 전체적으로 3번 짚는다. 3번째는 방향 전환 후	①
	⑤ 	· 방향을 틀며 왼다리 앞에 다가 오른 다리를 놓는다.	● ● ●

명칭	숨사위	사위 설명	정단
인사위	① 	· 고개잡이 팔동작 그대로 두고 방향을 들어 오른다리를 왼다리 앞에 둔다.	타형 1장단
	② 	· 첫박에 왼발을 들고 왼손을 옆으로 펴고 고개는 앞으로 수그리고 오른발 뒀다.	①
	③ 	· 접었던 왼손을 어깨 높이로 두고 들었던 왼발을 앞으로 나오며 오른발 옆에 놓는다.	① •
	④ 	· 셋째박에 허리를 약간 굽히고 머리를 빗겨 숙이며 발은 조금 굴신을 한다. 몸의 중심을 오른발에 둔다.	①
	⑤ 	· 넷째박에 몸의 중심을 왼발로 바꾸며 다시 중심을 잡는다.	① • •
인사위 (후진)	① 	· 몸의 중심을 왼발에 두고 뒤로 후진할 자세를 취한다.	타형 1장단
	② 	· 왼손은 평행을 이루고 몸은 그대로 약간 굴신을 하면서 오른발을 뒤로 놓는다.	①
	③ 	· 마찬가지로 왼손은 어깨높이로 두고 약간 굴신을 하며 왼발을 뒤로 뺀다.	① •
	④ 	· 같은 동작에서 왼쪽으로 방향전환을 생각하며 다시 오른발을 뒤에 두며 중심을 모은다.	①
	⑤ 	· 왼발을 이번에 전진 방향에 놓는다. 몸을 45° 왼쪽으로 튼다.	① • •

명칭	출사위	사위설명	장단
겨누기	① 	· 왼손을 앞쪽으로 두고 시선은 45° 밑을 향하여 왼손끝을 주시하며 서서히 원을 그릴 준비를 한다.	타령 2장단
	② 	· 왼손을 꼭지점으로 오른발을 앞으로 들었다 놓으며 전진한다. 이때 약간 굴신	①
	③ 	· 왼발을 앞으로 하며 발을 바꾸며 걷는다. 너무 출렁거리지 않게	●●
	④ 	· 발을 들었다가 놓으며 무게 있게 걷는다.	①
	⑤ 	· 조그맣게 소(小)원을 그리며 앉아 뛰기의 준비를 취한다.	●●●
앉아뛰기 (오른쪽)	① 	· 앉아뛰기 준비동작으로 왼발을 오른발 앞에 두고 정면을 주시한다.	타령 1장단
	② 	· 첫박에 오른손을 머리 뒤에서 앞으로 감으며 오른발을 90 도로 들고 뛴다.	①
	③ 	· 오른팔을 수평으로 뿌리며 무릎을 굽히고 엉덩이가 뒷 발꿈치에 닿도록 앉는다.	●●
	④ 	· 셋에 도약하며 오른손을 다시 앞에서 머리뒤로 확 뿌린다. 오른발을 들고 도약한다.	①
	⑤ 	· 팔은 수평을 이루며 오른발을 왼발 앞에 놓는다.	●●●

명칭	준사위	사위 설명	장단
앉아뛰기 (왼쪽)	① 	· 앉아뛰기 오른쪽의 연결동작으로 팔은 수평을 이루며 오른발을 왼발 앞에 둔다.	타령 1장단
	② 	· 첫박에 왼손을 머리뒤에서 앞으로 감으며 왼발을 90°로 들고 도약한다.	①
	③ 	· 왼팔을 수평으로 놓고 엉덩이가 발 뒤꿈치에 닿도록 앉는다.	●●
	④ 	· 셋에 도약하며 왼손을 다시 앞에서 머리 뒤로 확 뿌린다. 왼발을 들고 도약한다.	①
	⑤ 	· 넷에 팔을 평행을 이루며 오른쪽으로 돌려 앉아뛰기의 자세를 준비한다. 이때 왼발을 짚으며 몸을 오른쪽으로 반회전 시킨다.	●●●
돌려앉아뛰기 (오른쪽)	① 	· 몸을 반회전 시키며 왼발을 바닥에 놓는다. 앉아뛰기는 몸을 오른쪽으로 회전하며 하는 동작.	타령 1장단
	② 	· 몸을 오른쪽으로 돌리며 오른손을 머리 뒤에서 앞으로 감으며 오른발을 들고 도약한다.	①
	③ 	· 양팔을 수평으로 놓고 돌에 엉덩이가 발 뒤꿈치에 닿도록 앉는다.	●●
	④ 	· 셋에 도약하면서 오른손을 다시 앞에서 머리 뒤로 확 뿌린다. 오른발을 들고 도약한다.	①
	⑤ 	· 넷에 팔을 평행을 이루며 왼쪽으로 돌아 앉아뛰기 예비동작을 취한다.	●●●

명칭	춤사위	사위 설명	장단
돌아 앉 뛰 기 (왼쪽)	① 	· 몸을 반회전시키며 오른발을 앞쪽에 놓는다.	타령 1장단
	② 	· 몸을 왼쪽으로 돌리며 왼손을 머리 위에서 앞으로 감으며 왼발을 들고 도약한다.	①
	③ 	· 양팔을 수평으로 놓으며 둘째박에 엉덩이가 발 뒤꿈치에 닿도록 앉는다.	●●
	④ 	· 셋에 도약하며 왼손을 다시 앞에서 머리위로 확 뿌린다. 왼발을 들고 도약한다.	①
	⑤ 	· 넷에 착지하며 오른손을 오른어깨에 댄다. 쪼그려 뛰기의 준비자세로 취한다.	●●●
쪼그려 뛰 기	① 	· 두다리를 쪼그려 모으고 왼쪽으로 오른쪽 몸을 들며 오른손 왼손을 번갈아 내리며 비켜뛴다.	타령 2장단
	② 	· 하나에 오른손을 내리고 몸을 오른쪽으로 45° 몸통을 세운다. 구부린 다리는 약간씩 도약한다. 일명 쪼그려 뛰기.	①
	③ 	· 둘에 내렸던 오른손을 위로 올리고 왼손을 내리며 왼쪽으로 몸통을 45° 틀며 세운다. 구부린 다리는 약간씩 도약.	●●
	④ 	· 1, 2, 3, 4, 5, 6과 동일하며 마지막에 도약하여 8박에 자세를 잡는다.	①
	⑤ 	· 제자리에 착지한 후 돌며 양사위의 준비 동작을 취한다. 왼발준비	●●●

명칭	춤사위	사 위 설 명	장 단
돌며 양사위 (오른쪽)	① 	· 준비 자세를 취할 때 몸의 중심을 왼다리에 둔다.	타령 2장단
	② 	· 뒤 오른쪽으로 몸을 돌리며 오른팔은 뒤에서 앞으로 감고 오른발을 든다. 반복되는 5박도 마찬가지.	①●●
	③ 	· 돌아서 왼발을 들고 왼손은 앞에서 뒤로 풀어 제낀다.	①●●●
	④ 	· 다시 1박과 마찬가지. 뒤로 오른쪽으로 감고 7박에서는 이때 발 바꿀 준비를 한다.	①●● ①
	⑤ 	· 2회 반복시 왼손은 가슴 앞으로 하고 몸의 중심을 오른발에 둔다.	●●●
돌며 양사위 (왼쪽)	① 	· 몸의 중심을 오른발에 두고 왼쪽으로 회전할 준비를 한다.	타령 2장단
	② 	· 뒤 왼쪽으로 몸을 돌리며 왼팔은 뒤에서 앞으로 감고 왼발을 든다. 반복되는 5박도 마찬가지.	①●●
	③ 	· 돌아서 오른발을 들고 오른손을 앞에서 뒤로 풀어 제낀다.	①●●●
	④ 	· 다시 1박과 마찬가지의 동작. 뒤로 왼쪽으로 감고 7박째는 발바꿈 준비를 한다.	①●● ①
	⑤ 	· 8박에서는 오른손은 앞쪽에 왼손을 뒤에 두고 투스텝 혹은 짝는 발로 몸의 중심을 바꾼다.	●●●

명칭	준사위	사위설명	장단
한삼걸기	① 	· 한삼을 걸어 올리는 동작으로 잦은 곳거리 장단에 맞추어 소매를 걷는 동작.	곳거리 2장단
	② 	· 오른손을 머리 위로 치켜 올렸다가 가슴앞으로 내리며 오른발을 높이 들었다가 자근자근 중심을 옮긴다. 이때 왼손은 오른손 소매를 걷는 시늉을 한다.	①
	③ 	· 마찬가지로 가슴쪽에서 소매를 살짝살짝 걸으며 뒤로 물러난다. 투스텝식으로 뒤로가다 右발 앞으로 내 놓는다.	①○
	④ 	· 왼손을 머리위로 치켜 올렸다가 가슴앞으로 내리며 왼발을 높이 들었다가 중심이동을 자근자근 한다.	○①○
	⑤ 	· 마지막 8박에는 양손을 수평으로 벌리고 왼발을 오른발 앞에 둔다. 코차기 예비동작	----
코차기	① 	· 한삼 걸기의 마지막 동작에서 공중으로 도약하기 위해 심호흡을 한다.	곳거리 2장단
	② 	· 수평의 양팔을 도약하면서 다리 사이에 몰아 넣는다. 5박도 마찬가지로, 오른발이 코나 이마에 닿을 정도로 도약해야 한다. 모듬발	①①
	③ 	· 중심을 잡으며 모았던 양팔을 다시 수평을 이룬다.	○
	④ 	· 할차게 도약하면서 왼발로 코나 이마를 찬다. 7박도 마찬가지	①①
	⑤ 	· 8박에서는 양손을 수평아래로 벌린다. 준비자세를 취한다. 왼발 앞에	○----

명칭	준사위	사위 설명	장단
옆 발 찰기 (오른쪽)	① 	· 코차기가 끝난 뒤 호흡을 가다듬고 활개찍기 형태로 학이 날개를 퍼듯 준비동작을 한다.	굿거리 2장단
	② 	· 왼쪽으로 방향을 틀며 왼손은 오른손보다 조금 높은 위치 오른발을 들었다가 살짝 놓으며 몸을 서서히 돌린다.	①
	③ 	· 들었던 오른발을 살짝 놓으며 닫았다가 또 든다.	①○----①①
	④ 	· 끝동작엔 오른손을 높이 들었다가 어깨에 땀 준비를 한다. 오른발도 높이 든다.	○
	⑤ 	· 8박째 어깨에 오른손을 메고 몸을 앞으로 돌린다.	----
옆 발 찰기 (왼쪽)	① 	· 정면을 본 자세에서 방향을 손 오른쪽으로 돌린다.	굿거리 2장단
	② 	· 들었던 오른손과 발을 동시에 놓으며 몸을 굽신을 한다. 고개잡이 한다.	①①○
	③ 	· 왼손을 뺀고 오른손은 오른쪽 귀 옆에 붙이고 왼발을 쿵쿵 짚어 나간다.	①①
	④ 	· 7박에 감았던 오른손을 풀고 중심을 바로 한다.	○
	⑤ 	· 8박에 오른손을 앞으로 여미고 왼손은 뒤로 하며 외사위 준비동작을 한다. 왼발앞에 준비	----

명칭	춤사위	사위 설명	장단
외사위	① 	· 제 위치에서 같은 발과 같은 손을 사용하는 동작	굿거리 2장단
	② 	· 오른팔을 머리 뒤에서 앞으로 감고 오른발을 들며 도약한다. 왼팔은 수평을 이룬다.	①
	③ 	· 오른팔을 감은 상태에서 양손을 수평을 이루며 오른발을 왼발 앞에 놓는다.	①○----
	④ 	· 왼팔을 머리뒤에서 앞으로 감는다. 왼발을 높이 들며 도약한다. 오른팔은 수평	①
	⑤ 	· 양손을 수평상태에 놓고 왼쪽으로 돌아갈 준비를 한다. 이때 왼발을 오른발 앞에 놓는다.	①○----
돌며 외사위	① 	· 마지막 장단에 몸의 중심을 살짝 바꾸는 묘미가 있다. 외사위 동작을 돌면서 하는 춤사위다.	굿거리 2장단
	② 	· 왼손을 머리 뒤에서 감으며 왼발을 들고 도약한다.	①①○
	③ 	· 발을 바꿈과 동시에 오른팔을 앞에서 뒤로 쏜다. 오른발을 들고	①①○----
	④ 	· 첫박과 마찬가지로 동작 왼손을 머리 뒤에서 앞으로 감고 왼발을 들며 도약한다.	①①○----
	⑤ 	· 반대로 오른손을 풀고 나서 앞에 여미면 기본동작이 한 번 끝나는 것이다.	①①○----

흥따라 신바람 II

‘흥따라 신바람Ⅱ’는 강령탈춤 제7과장의 주요 춤사위와 대사를 익히고 재현하는 과정을 통해 탈판에 흐르는 민족 정서의 극적 체험을 심화하고 나아가 우리 문화에 대한 자부심과 정체감을 형성하는 활동이다.



□ 활동목표

- 탈춤의 원형경험(강령탈춤 7과장)을 통해 탈놀이판 내면에 흐르는 민족정서 체험과 성취감 획득
- 탈춤사위(미알영감춤, 할미춤) 습득

□ 활동내용

- 강령탈춤 과장별 특성 이해
- 강령탈춤 7과장 춤사위 익히기
- 강령탈춤 7과장 재현

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 180분 / 120- 150명(30명 1조 구성) / 강당

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 강령탈춤 7과장을 지도할 수 있는 자
- 보조지도자 4명

□ 준비물

- 사물악기, 장단테이프, 녹음기, 강령탈춤 7과장 소도구(복색, 탈 각종 소도구)

□ 유의사항

- 전체 구성원이 하나가 될 수 있도록 주입세를 강조하여 지도
- 탈판 내면의 해학과 풍자를 자연스럽게 느낄 수 있도록 지도
- 춤판의 완성도를 강요하기보다는 준비하는 과정 중시
- 각 등장인물이 소도구와 복색을 충분히 갖추고 공연함으로써 극적 효과 극대화

□ 응 용

- 강령탈춤의 다른 과장(제1과장 : 사자춤, 제2과장 : 말뚝이춤, 제3과장 : 목중춤, 제4과장 : 상좌춤, 제5과장 : 양반 말뚝이춤, 제6과장 : 노승, 취발이춤 등)으로 대체

□ 활동진행

단 계	지 도 사 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 강령탈춤 과장별 소개→ 제7과장 등장인물 배역정하기→춤배우기→노래배우기→재현하기→소감발표 ▶조편성 지도 및 준비물 배포	▶활동 이해 - 의문사항 질문 ▶조구성 및 준비물 받음	10분	강당	
강령탈춤 소개	▶강령탈춤 과장별 내용 설명 (도움자료 참조) - 과장별 공연내용을 담은 슬라이드를 상영하거나 등장 인물의 탈을 실제로 보여주면서 설명 - 제7과장 특성 · 자식들의 죽음과 처첩간의 갈등을 통해 봉건적 가족관계에 나타난 극적대립의 모든 요소를 응축하여 표현 ▶제7과장의 등장인물 소개 - 등장인물 설명 · 영감 : 고향을 떠나 방황하던 중 웅산삼개집이란 주모간 만나 새생활을 꾸미려하나 할미와 웅산삼개집의 불화로 견국 할미를 내쫓음 · 한명 : 자식들을 잃고 영감을 찾아다니다 상봉하지만 영감의 첩 웅산삼개집과 갈등으로 쫓겨나 강물에 투신 · 웅산삼개집 : 손집의 주모로서 영감의 첩이 되어 할미와 갈등관계에 놓임 · 남강노인 : 동리 어른으로서 영감에게 할미의 죽음을 알리고 할미의 넋을 달래고자 함 · 만신 : 무당으로서 할미의 넋을 달래는 곳을 함	▶강령탈춤 이해 - 강령탈춤의 각 과장의 내용과 등장인물의 성격을 중심으로 경청 - 의문사항 질문	30분	강당	슬라이드 필름, 각 종 탈

단 계	시 도 지 원 등	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
복색 갖추기	▶배역정하기 지도 - 배역을 정할 때 제7과장의 대사읽기를 통해 다시한번 각 인물의 성격을 파악하도록 지도 ▶복색갖추기 지도 - 영감 · 개기죽관을 쓰고 얼굴은 흰 바탕에 눈썹과 수염은 토끼 털이고 붉은 입술은 핏 · 장삼입고 술띠매고 망혜신고 왼손에 지팡이 쥐고 오른손에 부채 들 - 할멈 · 흰머리띠, 얼굴은 진녹색바탕을 하고 희고 노란 반점이 있으며 양변에 흑이 있음 · 흰치마저고리를 입고 왼손에 방울 달린 지팡이를 잡고 오른손에 부채 들고 허리뒤에 흰 직신짜과 왕방울을 찜 - 용산삼개집 · 검은 머리띠에 얼굴은 희고 연지를 찢음 · 노란저고리 빨강치마에 오른손에 흰수건을 들 - 남강노인 · 긴이마에 얼굴은 흰 바탕이고 입술은 붉음 · 흰두루마기끈 입음	▶배역정하기 - 조별 구성원끼리 나누어서 제7과장의 대사 읽기 - 조별토론으로 배역선정 · 각자 흥미와 요구에 맞는 배역 선택 · 제7과장을 재현할 때 직접 참여할 부분이므로 신중하게 결정 ▶복색갖추기 - 각자 맡은 배역에 따라 준비된 복색을 갖추고 각 인물의 성격과 특징을 이해	20분	강당	충분한 복색과 소도구 준비
춤 배우기	▶춤배우기 지도 (도움자료 참조) - '제7과장의 춤' 중에서 미알염감춤과 할미춤을 중심으로 지도	▶춤배우기 - 미알염감과 할미로 나누어서 춤을 배움	60분	강당	

단 계	지 도 자 활 동	장 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
노 래 배우기	▶노래배우기 지도 - 굿거리 장단 지도 - 거 누가 날 찾나 지도 (받는 소리) - 날 찾은 리가 없건만 거기 누구라 날 찾나 1. 거 누가 날 찾나 거기 누가 날 찾나 2. 기산 연수 변건곤 소부허유가 날 찾나 3. 술 잘먹는 이태백 이이가 술을 먹자고 날 찾나 4. 춤 잘 추는 학두루미가 춤을 추자고 날 찾나 5. 수 잔 놓은 장자 방아가 수를 놓자고 날 찾나 6. 수양산 백이숙제가 재미하자고 날 찾나	▶노래배우기 - 입장단과 손장단으로 장단 익히기 - 배역에 상관없이 모두 노래를 배움	20분	강당	※사물악기, 테잎 준비
제7과장 재현 및 소감 발표	▶제7과장 재현 지도 - 정확한 동작과 대본에 지나치게 충실하기 보다는 자유롭게 동작과 대사를 연습하도록 지도 - 조별로 제7과장을 4-5장면으로 나누어서 연습하도록 지도 ▶조별 발표 지도 - 지도자는 고수 또는 장구쟁이 역할을 하고 조별 발표 사이사이에 흥이 깨지지 않도록 자연스럽게 유도 ▶활동 평가 - 적극적인 활동을 보인 조 및 청소년 격려	▶조별 연습 - 각자 역할을 연습하면서 서로 도우며 다듬기 ▶조별 발표 - 조별로 제7과장을 4-5장면으로 나누어 발표 ▶소감발표 - 힘들었던 점, 새롭게 알게 된 점 등을 자유롭게 발표	40분	강당	※조별로 제7과장 전체를 연습할 수도 있음

도움자료 1

강령탈춤 과장별 내용

■ 제1과장 : 사자춤

잡귀를 쫓는 의식무로서 백수의왕인 사자(용맹성과 신격화를 더욱 부각시키기 위해 이 세상에 존재치 않는 백(흰)사자) 두 마리를 등장시켜 야수의 본성을 표현한 힘차고 웅장한 춤을 추는 모습은 입(立)사자에서 위엄성과 용맹성을 더해 준다.

마부는 미천한 인간으로서 백사자를 마음대로 부린다는 의미에서 인간을 한층 더 높혔으며 인간과 가장 흡사한 원숭이를 등장시켜 인간과 대조(對照)시킴으로써 인간이 만물의 영장임을 증명한다. 또한 원숭이는 특유의 몸짓과 재롱으로 흥을 더해주기도 하며 탈판을 정리하는 역할도 한다.

■ 제2과장 : 말뚝이 춤

도약(跳躍)하는 남성의 기상(氣象)과 젊음을 상징(象徵)하는 춤으로 말뚝이 두명이 등장하여 자신과 똑같은 복색과 도구를 들고 나타나는 상대방을 보고 의아(疑訝)해 하다가 자기 자신의 용감성과 우월성을 나타내기 위해 겨루는 장면을 춤으로 묘사했으며, 서로가 경계하며 대무(對舞)하다가 화해하여 기쁨이 충만된 춤으로 끝맺는다.

말뚝이 춤은 춤사위 하나하나가 특권계층을 모독 내지 비방하는 내용이 담겨져 있으며, 다른 탈춤과는 달리 말뚝이 2명이 등장하는 것이 특이하며 가장 힘차고 동작이 큰 춤이다. 특히 강령탈춤 중에 가장 기본적인 춤사위를 갖춘 춤이기도 하다.

■ 제3과장 : 목중춤

목중이 차례로 나와 다투며 춤을 즐기는 장면으로 구운몽(九雲夢)의 성진이의 타락을 연상케 한다. 육관대사의 제자 성진이가 심부름차 용왕에게 갔다가 술을 얻어 마시고 돌아오는 길에 돌다리 위에서 팔선녀와 수작하게 되고 그로 인하여 온갖 수난(受難)을 겪는 과정을 그린 과장으로 속세(俗世)를 떠난 중이 세속적으로 타락 비유되며 ‘중 내려온다’(중모리 장단조로) 노래가 다음에 나타날 노장의 등장을 예고하며 취배장삼을 휘감아 넘기는 춤사위는 부드러우면서도 섬세함을 바탕으로 다양한 표현력을 보이며 파계승에 대한 해학과 풍자를 나타낸 춤이다.

■ 제4과장 : 상작춤

벽사(辟邪: 요사스런 귀신을 쫓아냄)의 의식무로 잡귀를 쫓는 의식적 성격을 강하게 드러낸다. 염불장단에 느린 춤사위가 무겁고 부드러운 곡선의미를 나타냄과 특 올려치는 사위는 인간 본연(本然)의 몸짓을 표출해내며 타령장단에서는 점점 고조(高調)되어가는 흥과 멋이 어우러져 굿거리 장단으로 넘어간다. 이때 춤의 맛을 한층 더 돋보이게 하는 기교(技巧)의 섬세함이 최고조에 달하면서 마무리 짓는다.

■ 제5과장 : 양반 말뚝이 춤

개가족관을 쓰고 있는 만 양반은 개에게도 오륜(五倫)이 있음을 강조하여 스스로 양반과 개를 동일시(同一視)하여 혼동하고 있으며, 둘째양반은 양반의 근본을 효행(孝行)과 충절(忠節)로 표현하여 제법 양반의 티를 내었으나 외모(外貌)가 언청이로서 양반의 품위를 잃고 있으며 재물대감은 엉뚱하게 무(巫)에서 양반의 근본을 말하고 거지들의 장타령을 읊어댄다.

만양반의 아들 도령 역시 재물대감을 쫓아 행동하며 천방지축으로 돌아다니는 것으로 권위주의를 내세우는 양반들 스스로가 언행일치(言行一致)가 되지 않는 모순을 표출하고 있으며, 말뚝이는 노새를 노시안님이라 하여 양반을 동물과 동격(同格)화시켜서 양반을 비웃고 놀림으로써 양반의 권위를 더욱 더 실추되게 하고 천민인 말뚝이의 비판의식이 분명히 드러나면서 빈정됨이 극적으로 잘 표현된 과장이다.

■ 제6과장 : 노승, 취발이 춤

제1경 : 팔목중 춤

8명의 목중이 차례로 등장하여 질탕(跌宕)하게 전국적으로 가장 많이 불리워지는 서도 지방의 분위기를 느끼는 노래를 부르며 노승의 환속(還俗)을 야유하며 풍류정에 가자고 유혹하여 소무가 있는 장소에 데려다 준다.

제2경 : 노승춤

노승은 부채로 얼굴을 가리고 조용히 춤추다 관중을 보고 놀라 얼굴을 가리고 주위를 살피다 소무의 미색에 취해 그를 꼬이기 위해 파리들이 똥을 누어 얼룩덜룩한 얼굴을 씻고 단정히 한 다음, 갇은 교태를 부리는 소무를 온갖 수단으로 유혹하는 무언극이 진행된다.

제3경 : 취발이 춤

천하의 한량 취발이가 등장해 소무를 사이에 놓고 치열한 싸움을 벌여 노승을 쫓아낸다. 소무와 음란한 행위로 아들을 낳고, 천자문과 한글을 가르쳐주며, 아들의 충명함을 자

랑하며, 아들을 안고 퇴장한다.

노승은 세속을 동경하였으며, 당시 고등종교인의 타락과 파계, 그리고 민중의 현실적인 상황과는 거리가 먼 관념적인 내세(來世)중심의 사상을 나타내고 있으며, 취발이는 이에 대응하는 한량으로 팔도강산을 다 돌아다닌 당시 민중의 현실과 생활을 직접 체험한 인물로 현실적인 삶의 중요성과 서민생활의 활력을 상징적으로 표현한 인물이다.

■ 제7과장 : 미알영감 · 할미 춤

고향을 떠나 방랑하던 영감은 용산삼개집이란 주모(酒母)를 만나 새생활을 꿈꾸고 즐기려고 하는 사이, 할미는 영감을 애타게 찾아다니다 상봉(相逢)하나 용산삼개집의 할미에 대한 불손한 태도가 원인이 되어 가정불화가 생겨 할미를 쫓아낸다. 그것을 시원히 여기고 춤을 추나 동료 어른인 남강노인이 등장해 쫓신과 유서를 전한다.

용산삼개집이란 첩 때문에 억울하게 쫓겨나 강물에 투신하게된 처지를 옛 중국의 시인이며 충신인 굴원(屈原)의 죽음에 비유(比喩)하여 표현한 유서는 음미(吟味)할만한 내용이다. 이렇듯 할미의 자살함이 밝혀지고 남강노인의 권유로 영혼천도(靈魂遷都: 극락왕생)를 위한 진오귀굿으로 죽은 할미의 넋을 달래주며, 마지막 만신의 공수는 화해와 재생을 상징하며 춤사위에서 나타나는 면은 다른 탈춤에서 볼 수 없는 것이고, 남편의 외도, 영감을 찾기 위한 할미의 방황, 자식들의 죽음과 처첩간의 갈등을 통해 봉건적 가족관계에 나타난 극적 대립의 모든 요소를 응축·표현시키고 있으며, 장구잡이의 매개로 영감·할미의 대화가 진행되나 예전에는 일반관중이 했었다는 사실에 미루어 이는 탈놀음이 연희자만의 공연이 아닌 관중과 연희자가 어우러져서 극을 진행시킨 탈판이었다.

도움자료 2

미알영감 . 할미 과장 무보

■ 용산삼개집춤

오른손에 흰수건든다.

먼저 무대 중앙에 나와서 춤을 추고 있다.(즉흥적으로 춘다) 네번 동안 영감을 피해 가며 추다가 다섯번째에 영감 꼬임에 넘어가 따라가며 춘다.(영감피해 돌아 설때는 왼손을 들고 있어야 한다)

■ 영감춤

오른손에 부채들고 왼손에 족장들고 무대에 사선으로 나간다.

- 1) 양반등장춤과 같이 부채를 펴들고 양손을 펴고 고개 끄덕이며 나온다. (8박)
- 2) 넷에 부채 접어들고 다시 부채 펴서 오른쪽부터 살피본다. (부채 펼 땐 오른발 들고 볼때는 오른발 땅에 놓는다) 무엇이(용산삼개집)있는 것을 보고 깜짝 놀래 접고 (8박)
- 3) 무대 뒤쪽으로 잦은 박으로 걸어간다. (무대 앞은 본다) (8박)
- 4) 다시 부채를 펴서 확인한 다음 부채를 접는다. (4박)
- 5) 용산삼개집 오른쪽으로 오른손 겹사위로 나간다. (2회) (8박)
- 6) *하나*에 오른발 들고 오른손 감는 사위 (4박)
둘에 오른발 땅에 놓고 왼손 뒷집진다. (삼개집 싹 돌아섰다)
셋, 넷 용산삼개집 쳐다본다. (고개 끄덕이지 말 것)
- 7) *하나*, 둘에 고개잡이 한다.
셋, 넷에 삼개집 왼쪽 겨드랑이 밑으로 왼발 오른발 짚고 자리 바꾼다. (4박)
- 8) *하나*, 둘에 왼발들고 인사사위 한다. (4박)
셋, 넷에 용산삼개집 쳐다본 다음 오른발 들고 오른손 가슴쪽으로 당긴다. (오른쪽 본다)
- 9) *하나*, 둘, 셋, 넷 용산삼개집 왼쪽 뒤쪽으로 가며 오른발 땅에 놓고 왼발 들고 왼손

- 가슴쪽으로 당김. 고개도 왼쪽 본다. (2회) (4박)
- 10) 하나, 둘, 셋, 넷 왼쪽으로 슬그머니 돌아 본 다음 오른발 들고 오른손 가슴에 당긴다. (4박)
 - 11) 9·10번 동작 또 한다. 이번에는 오른쪽으로 슬그머니 돌아다본다. (8박)
 - 12) 또 왼손 오른손 당기는 동작하며 뒤로 가서 앞을 본다. (삼개집 있는 곳) (8박)
 - 13) 다시 삼개집 왼쪽으로 왼손 겹사위 2회 나간다. (죽장은 오른손에 들고) (8박)
 - 14) 왼발 들고 왼손 감는 사위하며 양손 뒷집지고 용산삼개집 쳐다 본다. (용산삼개집 싹 돌아선다) (4박)
 - 15) 그 자리에서 고개잡이 한다. (때에 따라 고개잡이 하지 않는다) (4박)
 - 16) 용산삼개집 왼쪽 겨드랑이 밑으로 오른발 왼발 걸어 가다 오른발 투스텝한다. (4박)
 - 17) 용산삼개집 오른쪽에서 왼발 들고 인사사위하고 쳐다본다. (용산삼개집 돌아선다) (4박)
 - 18) 용산삼개집 싹 돌아서니 영감 화가 나서 부채 펴고 막 부채질한다. (8박)
 - 19) 다시 겨드랑이 밑으로 오른발 왼발 가고 오른발 투스텝한다. (4박)
 - 20) 왼발 들고 인사사위하며 용산삼개집 본다. (용산삼개집을 꼬신거다) (4박)
 - 21) 이때 용산삼개집이 영감을 바라다보고 있다. 영감 좋아하며 지팡이를 버린다. (8박)
 - 22) 오른발 들고 엽매기, 왼발 들고 엽매기하며 지그재그로 용산삼개집을 끌고 간다. (8박)
 - 23) 오른쪽으로 돌며 오른손 풀고 감고 왼쪽으로 돌며 왼손 풀고 감고 오른손 어깨에 베고 오른발 들고 있다. 무대 뒤를 본 상태다. (용산삼개집도 돌며 앞쪽으로 나간다) (8박)
 - 24) 오른발 땅에 놓여 고개잡이 (하나 둘) 왼쪽 돌아다보고 (셋, 넷)
하나, 둘 고개잡이하고
셋 넷에 오른쪽 돌아본다. (삼개집을 보는 것) (삼개집도 오른쪽 보고, 왼쪽 보고 영감을 마주본다) (8박)
 - 25) 제자리에서 잣은박으로 돌아 무대 앞을 본다. (8박)
 - 26) 무대복판으로 나가며 서서 여닫이 한다. (삼개집과 대무한다) (8박)
 - 27) 용산삼개집 보며 오른손 겹사위 왼손 겹사위 한다. (8박)
 - 28) 오른쪽으로 돌며 겹사위(굽사위)왼쪽으로 돌며 왼손 겹사위 한다. (8박)
 - 29) 엽매기하고 고개잡이 한다. (왼발 준비) (8박)
 - 30) 오른발 들었다 놓고 오른손 폼다가 어깨동무, 왼손도 같음. (8박)
 - 31) 오른쪽으로 오른발 모으고 무릎 구부리고 왼쪽으로 왼발 같음 뒤로잣은박 (왼발준비) (8박)
 - 32) 오른발 돌며 오른손만 다시 어깨동무하고 오른발부터 앞으로 나가며 서로 보고 외면하고 (2회) 잣은박하며 퇴장한다.

■ 미알 할미 등장춤

오른손에 부채, 왼손에 방울달린 지팡이 든다. 허리에는 망해(짚신)한짝 달고 방울도 매 단다. 부채는 칠볼(부처님 7분 있는 것)을 든다. (둘둘셋넷에 왼발 투스텝 하며 준비)

- 1) *하나*에 오른발 들고 부채로 지팡이를 탁치면서 왼쪽으로 획 돈다.

둘에 오른발 땅에 놓고 오른손 오른쪽으로 돈다. (앞을 본 상태)

셋, 넷, 둘둘셋넷 부채 든 손을 쳐다보며 허리를 뒤로 제키며 발뒤꿈치를 구른다. (왼손은 옆으로 되고 있다. 지팡이는 땅에 짚어도 된다) (박)

- 2) *하나*에 왼발 들고 부채로 지팡이를 탁치면서 오른쪽으로 돈다.

둘에 왼발 땅에 놓고 왼손에 방울 지팡이든 손을 찢렁~소리낸다. (앞동작처럼 허리 뒤로 제킨다) 왼발 준비 (8박)

- 3) 도는 동작 *하나*둘 오른발 들고 오른손으로 지팡이 치고 왼쪽으로 돈다.

둘에 오른발 땅에 놓고, 셋, 넷 양발 점프한다. (오른발 준비)

하나, 둘에 왼발 들고 지팡이 부채로 치고 오른쪽으로 돈다. 둘에 왼발 땅에 놓고 셋, 넷에 양발 점프하고 부채 펴며 오른발을 왼발 오금팡이 있는데다 들고 준비(발뒤꿈치를 댄 상태) (8박)

- 4) *하나* 오른발 오른손 아래로 왼발 왼손 위로 (지팡이 든 손)

둘 왼발 왼손 아래로 오른발 오른손 위로 부채를 머리위로 돌린다.

셋 위의 *하나*들 동작 반복한다.

넷 왼발 준비 (궁둥이를 오른쪽, 왼쪽으로 돌리며 큰 원을 그려 무대를 돌아 중앙에 앞을 본다.)

장소따라 박자수는 더 할 수도 있다. (16박)

- 5) 옆동작 *하나*, 둘 오른발 들고 부채로 지팡이를 탁치고 오른발 오른쪽 땅에 놓고 오른손 부채든 손 오른어깨에 메고 (왼손을 옆으로 편 상태)

셋, 넷 양발 점프하며 오른손 위로 뺏는다. (오른발 준비)

하나, 둘, 셋, 넷 앞동작 반대로 한다. (8박)

- 6) 3번 동작을 한다. (왼쪽, 오른쪽 돌며 하는 동작)

넷에 오른손 부채펴며 오른발을 왼발 앞에 놓고 준비 (오른발, 왼발, 뺏꿈치 든 상태) (8박)

- 7) 오른손 아래 왼손 위에 하며 양발 지그재그로 작게 4박 댄다. 오른손 아래 왼손 위에 하며 양발 지그재그로 크게 4박 댄다. 쉬- 허리를 위로 높이며 (부채잡은 손위로) 아이구 허리야 하며 수그린다. (부채든 손 뒤 허리로 한다) 대사 장고채비와 주고 받고 한다. (8박)

■ 미알 영감 등장 춤

오른손에 백션 들고 왼손에 지팡이 짚고 무대 사선으로 나가며 중앙으로 나온다

- 1) 오른손, 왼손 겹사위하여 나간다. (8박)
- 2) 오른쪽으로 돌며 겹사위(굽사위), 왼쪽으로 돌며 왼손 겹사위 한다. (8박)
- 3) 왼쪽으로 돌며 외사위 한다음 오른손 쳐서 오른어깨에 맨 다음 고개잡이 한다. (오른 발 준비) (8박)
- 4) 왼발 들고 인사사위한 다음 뒤로 잦은 걸음 쉬-(대사 장고챗이와 주고 받고 한다)

■ 미알영감 용산삼개집 퇴장춤

불림 시원하다 절씨구

- 1) 무대중앙으로 삼개집과 대무하기 위해 오른손, 왼손 겹사위하며 나간다. (8박)
- 2) 삼개집 앞에서 앉아뛰기, 돌아 앉아뛰기 한다. (16박)
- 3) 돌며 양사위 한다. (기분 좋아서 추는 것이다) (16박)
- 4) 오른발 들고 오른손만 어깨동무 삼개집 감싸고 오른발 부터 나가며 마주보고 외면하고 잦은박하며 퇴장한다. (무당과장을 할 때에는 미알할미를 죽게하여 죄가 되어 돌이 춤을 추다 도중에 쓰러져 넘어지고 이때 남강노인이 등장하게 된다)

■ 미알영감, 할미 합동춤

- 1) 영감 만나보세 불림한 다음 서로 원을 그려 돌며 춘다. 오른손에 부채 펴들고 왼손 지팡이 들고, 고개를 끄덕이며 춘다. (박자수는 장소 따라 춘다)
- 2) 마주 본 상태에서 오른쪽, 왼쪽 겹사위 (8박) 돌며 겹사위 오른쪽, 왼쪽 (8박)
- 3) 서서 지그재그 발동작 (8박) 지팡이 버린다. (8박)
- 4) 앉아뛰기 (8박)하고 돌아 앉아 뛰기 (8박)
- 5) 쪼그려뛰기 (8박)하고 할름이 쳐놓는다. (8박)
- 6) 양손 배위에 다 놓고 할름이 타고 넘어갈 때까지 쓰러져 있다. 할름이 지나가면 일어나 앉아 책하고 구역질 한다. (냄새 때문에) (16박)

-
- 1) 할미 만나보세하면 궁둥이를 돌리며 원을 그려 돌려 춘다. (영감하고 마주본다) 오른손에 칠불부채 들고 왼손 방울 지팡이 돈다.(박자수는 장소 따라 춘다)
 - 2) 미알 할미춤 5번 동작 (옆동작) (8박)
 - 3) 3번 도는 동작 (8박)
 - 4) 발, 지그재그 동작 한 다음 지팡이 버린다. (16박)
 - 5) 옆으로 앉아뛰기 (8박) 돌며 앉아 뛰기 (8박)

6) 쪼그려 뛰기 (8박) 영감 밀친다. (8박)

7) 부채 펴고 영감 위를 타 넘어가며 춤을 춘다. 쉬- (영감을 본다) (영감이 켜 하고 토 하는 시늉하니, 영감 채했소하고 바라본다) 서로 마주 앉아 재담을 주고 받고 한다. (16박)

■ 만신춤

굿 장면은 때에 따라 하기도 하고 안하기도 하였다 한다. 남강노인이 굿상을 가지고 나온다 만신도 따라 나온다 왼손에 부채들고 오른손에 방울 들고 굿상 앞에서 사방을 보고 재배한다. 양손을 펴고 높이 하늘 보는 듯하며 기원하다 신이 내린 듯 어깨를 추스리며 앞으로 재배한다. (4번)

1) *하나, 둘에* (재물대감 만신춤과 같음) 오른 손 위로 둥글게 펴며 몸을 추스린다.

셋, 넷에 오른발 들었다 놓고 양손 폈다 허리내리고 왼손 왼발도 같다. (8박)

오른손, 왼손 자주하다 양손 어깨 얹고 연풍돈 다음 딱 서서 (장단 멈춤) 만세받이 한다.

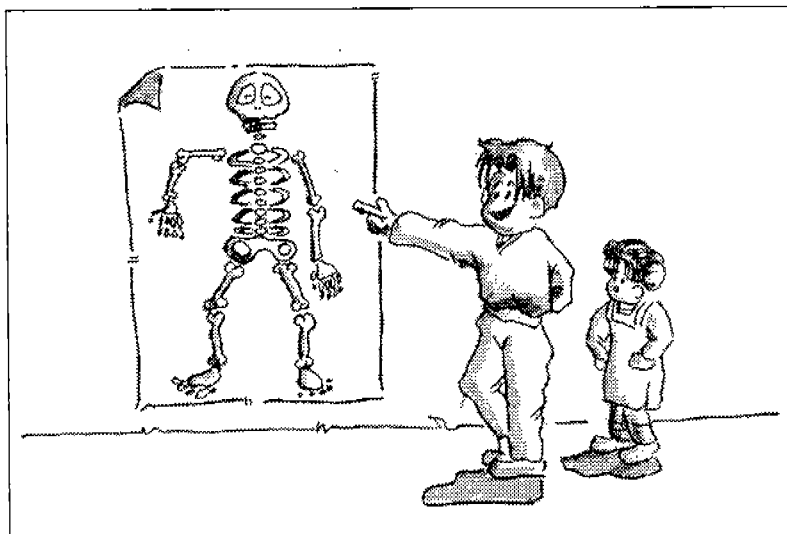
2) 끝나고 열싸안은 다음 또 춤을 춘다. (앞동작과 같음) 서낭기를 가지고 춤을 추다 멈춘 다음 공수를 준다. (영감에게)

3) 세 번째 또 춤을 추고 세왕필을 가르고 뒤로 돌아서서 세왕필을 세 가닥으로 접어 들고

4) 마지막으로 영감, 용산삼개집, 남강노인이 구경꾼들의 머리위를 휘둘러가지고 또 한참 춤을 추다가 (춤이 끝날때는 연풍을 도는 것이다) 굿상 앞에 재배한다. 이때 영감, 용산삼개집도 재배한다.

인체 구조의 비밀

‘인체 구조의 비밀’은 청소년들이 신체의 구조와 각 부위별 명칭을 다양한 레크리에이션을 통해 습득함으로써 자신의 몸에 대한 이해를 높이고 건강한 신체 유지 및 발달에 대한 소중함을 인식하기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 신체의 골격과 근육의 구조 이해
- 게임을 통하여 골격과 근육의 명칭 암기

□ 활동내용

- 골격과 근육구조의 이해
- 골격과 근육 부위별 명칭을 이용하여 노래가사 바꿔부르기
- 퍼즐게임을 이용하여 골격과 근육 명칭 맞추기

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 90분 / 120-150명(20명 1조 구성) / 실내체육관

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 해부학에 관해 전문적인 지식이 있는 자(간호사, 양호사)
- 보조지도자 1명

□ 준비물

- OHP, 스크린, 골격 및 근육 해부도 필름, 전지 크기의 골격과 근육 구조(각 7장), 골격 및 근육 명칭 카드, 화이트 보드, A4용지 20장

□ 유의사항

- 청소년들이 어렵게 생각하고 있는 인체 해부학을 쉽게 접근할 수 있도록 유도
- 골격과 근육의 구조와 명칭을 설명하고 이를 게임을 통해서 쉽고, 재미있게 암기할 수 있도록 지도

□ 응 용

- 골격, 근육 뿐만 아니라 인체의 다른기관으로 대체 가능

□ 활동진행

단 계	지 도 시 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동과정 준비 - OHP 필름 준비 · 골격구조 및 명칭 · 근육구조 및 명칭 - 퍼즐게임 · 골격과 근육 구조물(명칭제외) 각 7개 준비 · 골격부위별 명칭 및 근육 부위별 명칭을 카드로 제작하여 봉투에 넣고 봉합 : 각 7개 준비 ▶활동과정 소개 - 활동내용 설명 · 골격과 근육 구조 알기→최근 유행하는 노래로 골격 또는 근육의 명칭을 이용하여 가사 바꿔 부르기→골격 또는 근육구조물에 부위별 명칭 붙이기	▶실내체육관 집합 - 간단한 레크리에이션 - 20명 1조 구성 ▶활동과정 이해 - 의문사항 질문	10분	실 내 체육관	
골격과 근육의 개 요 설 명	▶골격에 대한 설명 - 뼈의 기능 - 뼈의 구조 및 명칭 설명 ▶근육에 대한 설명 - 근육의 종류 및 기능 - 근육의 구조 및 명칭 설명 ▶질문받고 대답	▶골격 · 근육의 이해 - 지도자의 설명 경청 - 필요사항 메모 ▶의문사항 질문	20분	실 내 체육관	OHP를 이용하여 설명 (도움자료 1, 2 참조)
노 래 가 사 바 뀌 부 르 기	▶골격 · 근육 구조 및 명칭 외우기 - 노래가사바꿔 부르기 · 구조별로 최근 유행하고 있는 노래에 골격 또는 근육 명칭을 대입하여 노래 부르기 지도	▶조별활동 - 노래가사 바꿔 부르기 · 최근 유행하는 노래 선택 · 골격 또는 근육 선택 · 노래에 골격 또는 근육 명칭 대입 하기 · 한소절씩 연습 · 노래 속달하기	30분	실 내 체육관	

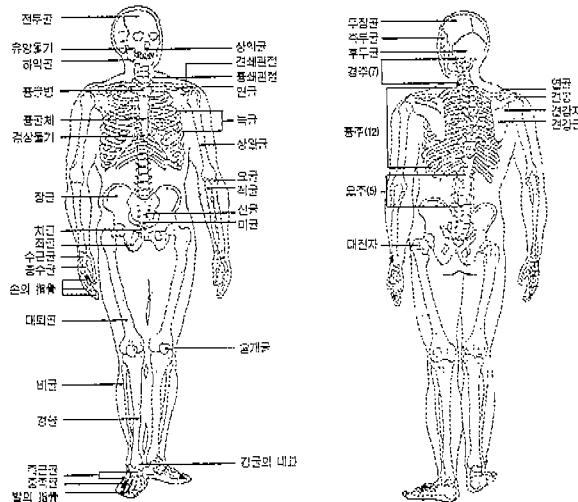
단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
퍼즐 게 임	▶퍼즐게임 - 조별로 골격 또는 근육 선택하도록 지도 - 전지크기의 명칭이 없는 골격·근육구조 그림과 봉투에 밀봉되어 들어 있는 카드로 만들어진 각 부위별 명칭을 조별로 배포 - 지도자의 시작 지시에 따라 조별로 부위별 명칭을 그림에 붙이기 ▶부분 평가 - 선착순으로 점수 배정 - 1등 50점, 2등 30점, 3등 20점, 기본 10점 배점	▶퍼즐게임 - 전지 크기의 명칭이 없는 골격 또는 근육구조 그림과 봉투에 밀봉되어 들어 있는 카드로 만들어진 각 부위별 명칭을 조별로 받아옴 - 지도자의 시작 지시에 따라 조별로 부위별 명칭을 빠르게 그림에 붙여 완성 시킴 - 끝난조는 조용히 자리에 앉음	20분	실 내 체육관	♣도움자료 3 참조
발 표 및 평 가	▶발표 지도 - 조별로 조원들이 만든 골격 또는 근육구조물을 가지고 나와 사전에 제작한 노래가사 바꿔 부르기 합창 ▶평가 지도 - 평가시 유의사항 · 모든 조원 참여 여부 · 부위 명칭을 올바르게 붙였는지 여부 - 배점표 · 1등 100점, 2등 90점, 3등 80점, 기본 70점 배점 - 평가결과를 발표하고 활동 정리	▶조별 발표 - 조별 합창을 할 때 조장은 가사대로 골격 또는 근육 부위를 지적 ▶평가 경청 및 뒷정리 - 지도자가 활동을 정리하는 중 의문사항이 있으면 질문하여 궁금증을 해소	10분	실 내 체육관	

골격의 개요

■ 뼈의 기능

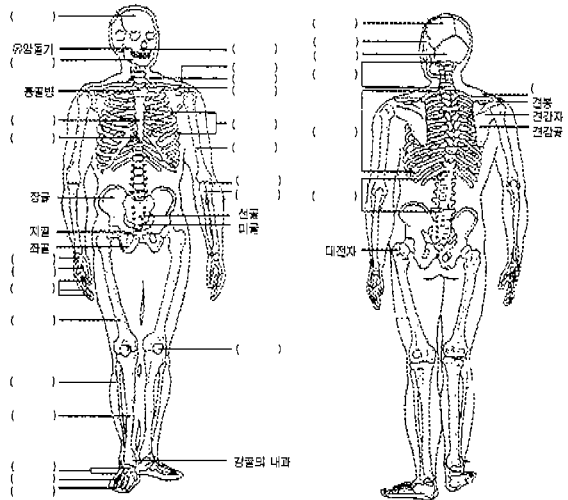
- 약 200여개로 구성
- 골격(SKELETON) : 일정한 배열로 인체의 기본적인 고정 구조를 이루고 있는 것
- 골격(SKELETON)구성 : 뼈(BONE), 연골(CARTILAGE), 인대(LIGAMENT)
- 관절(JOINT) : 뼈 및 연골들은 관절이라는 형태로 서로 연결, 인대가 이들 관절을 보강하고 있으므로 골격의 일정한 구성을 지탱
- 골격의 기능 :
 - 고정구조로 기능역할과 내부장기 보호
 - 골수(BONE MARROW)에서 혈구를 만들어 내는 조혈기관
 - 뼈안에 칼슘과 인산염을 저장하였다가 신체의 요구에 따라 다시 체내에 공급하는 저장 창고 구실
 - 골격은 근육이 부착하는 곳을 제공하여 근육에 대하여 지렛대의 역할을

■ 골격의 구조 및 명칭



골격과 근육의 퍼즐 게임

■ 골격의 퍼즐게임

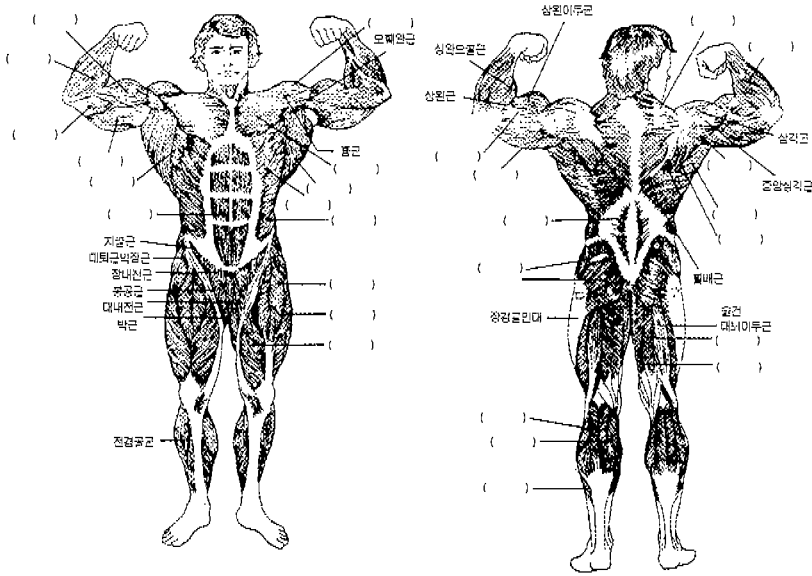


<골격의 부위 명칭 퍼즐>

■ 골격 부위명칭 카드 제작

- 머리부분 : 전두골, 두정골, 측두골, 후두골, 상악골, 하악골
- 팔 부 분 : 상완골, 요골, 척골, 수근골, 중수골, 손의 지골
- 다리부분 : 대퇴골, 슬개골, 비골, 경골, 족근골, 중족골, 발의 지골
- 가슴부분 : 흉쇄관절, 견쇄관절, 연골, 흉골뼈, 흉골체, 견상돌기, 늑골
- 척추부분 : 경골 7개, 흉추 12개, 요추 5개

■ 근육의 퍼즐게임



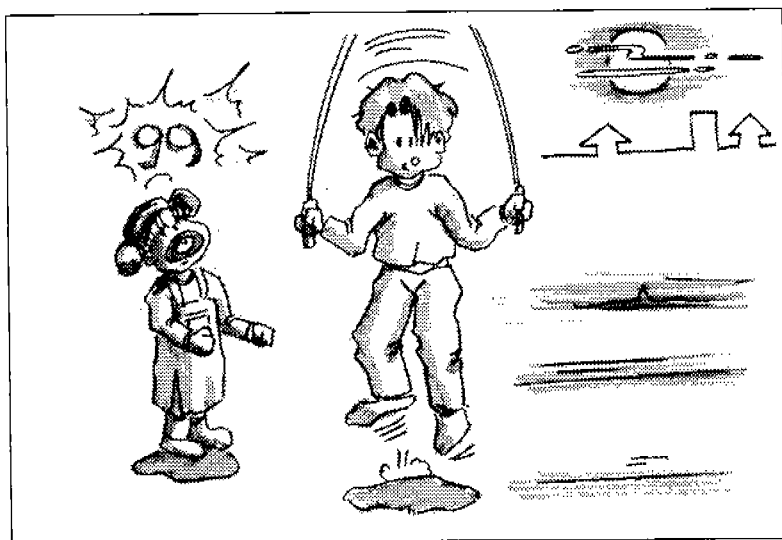
<근육의 부위 명칭 퍼즐>

■ 근육 부위명칭 카드 제작

- 팔 부 분 : 중앙머리, 상완이두근, 상완삼두근, 전완굴근, 손목신근
- 다리부분 : 대퇴직근, 외광근, 내광근, 반막이두근, 반막양근, 반건양근, 장단지, 비복근, 슬와근
- 앞 가 숨 : 앞삼각근, 쇄골상부, 흉근하부, 활배근, 전거근, 늑간근, 복직근, 외복사근
- 뒷 가 숨 : 승모근, 대원근, 극하근, 척추발기근, 둔근

나 그리고 줄

‘나 그리고 줄’은 청소년들이 일상생활 속에서 쉽게 즐길 수 있는 줄넘기의 다양한 응용 기술을 습득함으로써 정신적으로는 인내력을 기르고, 신체적으로는 근력, 지구력, 유연성을 발달시키도록 하는 활동이다.



□ 활동목표

- 일상생활에서 줄넘기 활용
- 건강증진도모
- 유연성 및 독창적인 표현능력 배양

□ 활동내용

- 줄넘기의 기초 이론
- 줄넘기운동을 위한 준비·정리운동
- 줄넘기의 기초적인 실기

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 150분 / 140명 / 운동장 또는 체육관

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 줄넘기의 실기 지도가 가능한 자
- 보조지도자 4명

□ 준비물

- 줄넘기 140개

□ 유의사항

- 줄넘기 운동을 이해하고 줄과 신체가 조화를 이룰 수 있도록 지도
- 동작을 익히는 과정이 산만한 분위기에서 이루어지지 않도록 주의
- 동시에 많은 청소년들이 실시하기 때문에 안전사고에 유의

□ 응 용

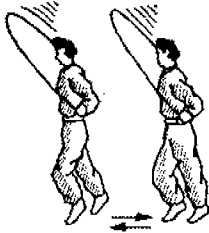
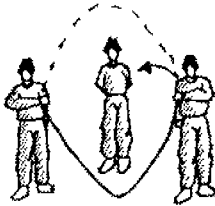
- 홀라후프, 공을 이용한 리듬체조로 대체 가능

□ 활동진행

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶ 활동개요 설명 - 줄넘기의 특징 · 남녀노소 즐길 · 장소와 시간에 제약없음 · 위험요소가 타스포츠에 비해 적음 · 개인·단체로도 가능 - 줄넘기 운동의 유의점 · 줄넘기 운동은 가볍게 생각하지 말것 · 줄넘기운동의 과욕금지 · 준비·정리운동 철저 - 줄넘기 운동의 기초 <운동전> · 복장준비(운동복, 운동화, 양말) · 철저한 준비 운동 <운동시> · 몸을 바로펴고, 머리를 든 후 약간 앞으로 숙임 · 시선은 정면 · 팔은 힘을 뺀 상태에서 아래로 내림 · 줄을 돌릴시 되도록 손목의 힘으로만 돌림 · 호흡은 자연스럽게 함 · 속도는 천천히, 점점 빨리, 그리고 지속적으로 함 <운동후> · 정리체조 · 운동후 휴식 - 환자 파악 · 환자 상태 파악 · 환자가 있을시 관찰할 수 있도록 지도	▶ 활동 이해 - 의문사항 질문	20분	운동장	

단 계	지 도 사 안 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비 체 조	▶준비체조 - 손·발목운동 - 목운동 - 다리운동 - 팔운동 - 허리운동 - 가슴운동 - 팔벌려 뛰기 - 숨쉬기 순으로	▶지도자의 구령에 따라 준비체조 실시	10분	운동장	☞학교에서 하는 일반적인 체조, 스트레칭체조, 줄을 이용한 체조도 가능 ☞심장의 먼 부분에서 심장으로, 단순한 동작에서 복잡한 동작으로 체조
줄넘기	▶대형 - 10열 횡대 대형(10×14) - 전체 체조 대형으로 벌림 - 좌·우, 앞·뒤 간격을 충분히 벌림 - 공간이 작은 경우 앞열부터 실시, 실시한 조는 맨 뒤열로 이동 - 대기조는 조용히 앉아서 관람하며 기다리도록 지도 ▶가볍게 뛰기 지도 - 줄을 뒤로 몸에 붙여 높이 고 왼발부터 가볍게 뛴 - 어깨에 힘을 빼고 가볍게 뛰도록 하고, 되도록 뒷꿈치를 뛰우고 앞꿈치를 붙이면서 뛴 ▶8자 줄넘기 지도 - 뒤로 줄을 넘는 방향으로 왼쪽부터 시작하여 오른쪽으로 8자 형태로 줄을 넘김	▶대형 정리 ▶가볍게 뛰기  ▶8자 줄넘기 지도 	110분	운동장	☞개변동작과 집단동작 지도가 신속하게 이루어지도록 함 ☞줄넘기는 발과 가까운 거리에 줄끝이 지면에 닿도록 함

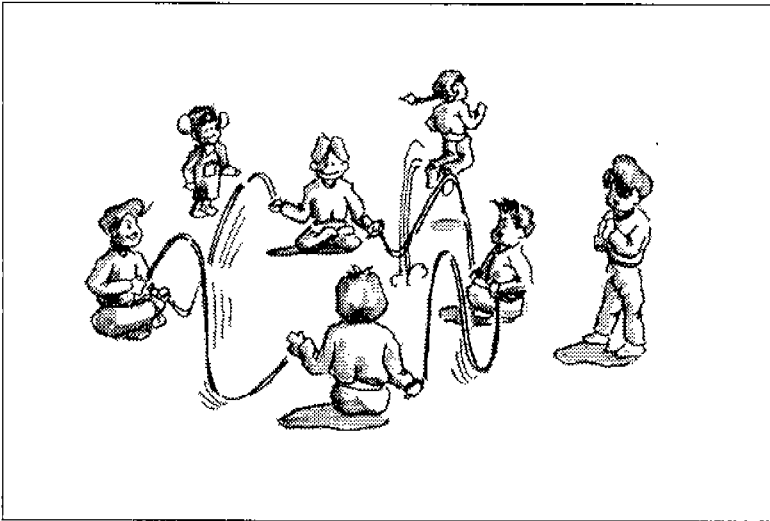
단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간 장 소	비 고
줄넘기	▶2호간 줄넘기 지도 - 두발을 모아 2호간으로 줄넘기를 함 - 팔동작, 시선, 뛰는 발의모양 등 자세를 바르게 함 - 줄넘기가 가는 방향으로 반대손이 위로 올라가도록 함	▶2호간 줄넘기 		1호간이나 2호간은 청소년의 수준에 맞게 실시
	▶1호간 줄넘기 지도 - 두발을 모아 1호간 줄넘기를 함	▶1호간 줄넘기 		
	▶앞뒤교차 줄넘기 지도 - 두발을 2호간 앞뒤로 교차하며 줄을 넘음 - 1호간으로 가능하면 1호간으로 실시	▶앞뒤교차 줄넘기 		
	▶깨금발 넘기 지도 - 깨금발 넘기를 함 · 왼발을 들고 16박 · 오른발을 들고 16박	▶깨금발 넘기 		
	▶앞차기 지도 - 왼발부터 발을 뒤로 했다가 앞으로 차는 동작을 오른쪽과 교대로 함	▶앞차기 		

단 계	지 도 지 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
줄넘기	▶이동 줄넘기 지도 - 앞으로 2호간 8걸음 이동한 후 뒤로 2호간 8걸음 이동 - 걸음은 경쾌하게 걸음 - 둘이 같이 들어 가서 함께 넘음 · 처음에는 2호간을 뛰다가 가능하면 1호간을 뛸 - 돌리는 팔을 꼭 펴는 것이 중요함	▶이동 줄넘기 			
	▶줄감기 지도 - 줄을 앞으로 돌리면서 왼팔에 감은 후 이를 품 (16박) - 줄을 다시 오른팔에 감은 후 품(16박)	▶줄감기 			
	▶번갈아 넘기 지도 - 둘이서 공줄로 4번 돌리고 왼쪽에 있는 사람이 먼저 들어가서 4번 뛰고 그 다음 공줄을 4번 돌린 후 오른쪽에 있는 사람이 들어감 - 오른쪽에 있는 사람은 오른 팔로 왼쪽에 있는 사람은 왼팔로 돌림	▶번갈아 넘기 			
	▶함께 넘기 지도 - 둘이 같이 들어 가서 함께 넘음 · 처음에는 2호간 뛰다가 가능하면 1호간을 뛸 - 돌리는 팔을 꼭 펴는 것이 중요함	▶함께 넘기 지도 			

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
정 리 및 정 리 체 조	▶정리 지도 - 배운 것을 처음부터 끝까지 모두 2번씩 실시하여 종합 정리하여 줌 - 청소년들이 배운 것 중 더 알고 싶은 것이 있는지 질문 시간 부여	▶정리 - 의문사항 질문	10분	운동장	준비체조와 같은 요령
	▶정리체조 - 손·발목운동 - 목운동 - 다리운동 - 팔운동 - 허리운동 - 가슴운동 - 팔벌려 뛰기 - 숨쉬기 순으로	▶지도자의 구령에 따라 정리체조 실시			

함께하는 줄넘기

‘함께하는 줄넘기’는 일상생활 속에서 쉽게 접할 수 있는 줄넘기의 개인 기능을 충분히 습득한 후 이를 바탕으로 2인 이상이 함께 즐길 수 있는 다양한 줄체조를 배움으로써 청소년들의 기초 체력을 향상시키고 협동심을 배양하고자 하는 활동이다.



□ 활동목표

- 일상생활에서 줄넘기 활용
- 건강증진 도모
- 유연성 및 독창적인 표현능력 배양

□ 활동내용

- 줄넘기 운동을 위한 준비 및 정리 체조
- 줄넘기 운동의 응용기술 습득
- 창작 줄넘기 운동 및 발표

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 180분 / 140명 / 운동장 또는 체육관

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 줄넘기의 다양한 실기 지도가 가능한 자
- 보조지도자 4명

□ 준비물

- 줄넘기 140개

□ 유의사항

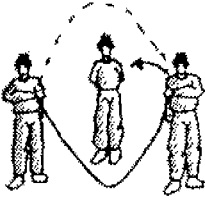
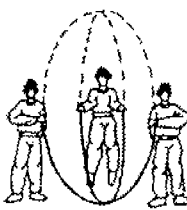
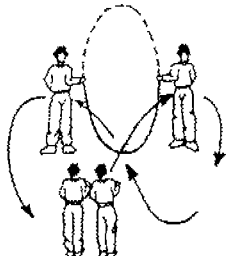
- 줄넘기 운동을 이해하고 줄과 신체가 조화를 이룰 수 있도록 지도
- 동작을 익히는 과정이 산만한 분위기에서 이루어지지 않도록 주의
- 동시에 많은 청소년들이 실시함으로 안전사고에 유의

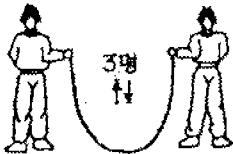
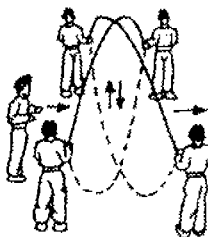
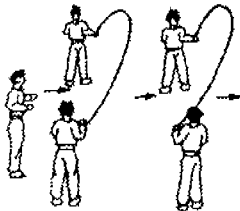
□ 응 용

- 훌라후프, 공을 이용한 리듬체조로 대체 가능

□ 활동진행

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 설명 - 생활체육으로서 활용할 수 있는 줄넘기 운동의 특성 및 효과를 상기→집단이 함께 즐길 수 있는 응용기술 습득→창작 줄넘기 발표 - 줄넘기 운동의 기초 · 몸을 바로 펴고, 머리끝 든 후 약간 앞으로 숙임 · 시선은 정면 · 팔은 힘을 뺀상태에서 아래로 내림 · 줄을 돌릴시 되도록 손목의 힘으로만 돌림 · 호흡은 자연스럽게 함 · 속도는 천천히, 점점 빨리, 그리고 지속적으로 함 - 주의사항 · 환자 상태 파악 · 환자가 있을시 관람할 수 있도록 지도 ▶준비체조 - 손·발목운동 - 목운동 - 다리운동 - 팔운동 - 허리운동 - 가슴운동 - 팔벌려 뛰기 - 숨쉬기순으로	▶활동 이해 - 의문사항 질문 ▶지도자의 구령에 따라 준비체조 실시	20분	운동장	☞ 「나 그리고 줄」에서 설명된 내용임으로 요약해서 재설명 ☞ 체조는 심장의 먼부분에서 심장쪽으로 실시 ☞ 쉬운 동작에서부터 어려운 동작으로 실시

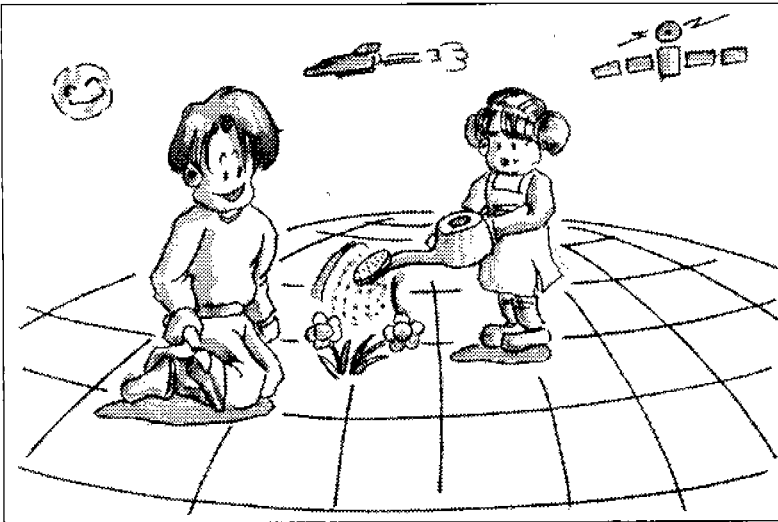
단 계	지 도 지 원 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
줄넘기 복습	▶ '나 그리고 줄' 시간에 배운 것을 복습 - 가볍게 뛰기 - 8자 줄넘기 - 2호간 줄넘기 - 1호간 줄넘기 - 앞뒤교차 줄넘기 - 깨금발 넘기 - 앞차기 - 이동 줄넘기 - 줄감기 - 번갈아 넘기 - 함께넘기	▶ 줄넘기 복습 - 지난 시간에 배운 것을 지도자의 지시에 의해 2회씩 재 실시	30분	운동장	
집 단 줄넘기	▶ 세명 줄넘기 1 지도 - 둘이 빈줄을 돌림 - 한명이 가운데로 들어가 넘음 ▶ 세명 줄넘기 2 지도 - 두명이 빈 줄을 4번 뒤로 돌림 - 한명이 자기의 줄을 뒤로 넘으며 들어가서 뒀 ▶ 4명 줄넘기 지도 - 두명이 빈줄을 돌리고 있으면 남은 사람들은 한명씩 줄을 한 번 넘고 나감 - 뒤에서 계속 따라오고 8자로 돌아 다시 반복 - 돌리는 사람이 넘는 사람을 집어 넣어 주듯이 돌려야 함	▶ 세명 줄넘기 1  ▶ 세명 줄넘기 2  ▶ 4명 줄넘기 지도 	70분	운동장	개별 동작과 집단 동작 지도가 신속하게 이루어 지도록 함 줄넘기는 발과 가까운 거리에 줄끝이 지면에 닿도록 함

단 계	시 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	정 소	비 고
집 단 숙 념 기	▶여러명 줄넘기 지도 - 여러명이 함께 들어 가서 줄을 넘음 - 서로간에 호흡이 중요함	▶여러명 줄넘기 			
	▶파도넘기 지도 - 네명이 사각형의 형태로 앉아서 밑으로 붙이고 오른손은 크게 파도를 일으킴 - 다른 사람들은 그 파도를 넘어 다님 - 파도를 넘는 사람은 자신이 넘고 싶은대로 넘으면 됨	▶파도넘기 			
	▶대각선 줄넘기 지도 - 네사람이 줄 2개를 가지고 대각선으로 엇갈려 서서 돌리고 그 속에 다른 사람이 뛰어 들어가 줄을 넘고 나감 - 줄을 돌리는 사람이 호흡이 맞아야 함	▶대각선 줄넘기 			
	▶터널넘기 지도 - 두사람씩 짝지어서 일렬로 서서 두쌍 혹은 세쌍, 숙달되면 그 이상으로 하여 줄을 넘지말고 터널을 지나듯이 통과 - 중간에 멈추지 말고 계속 앞만 보고 순간을 잘 파악하여 통과하도록 함	▶터널넘기 			

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시 간	장 소	비 고
집 단 출렁기	▶집단출렁기 정리 지도 - 배운 것을 처음부터 끝까지 모두 2번씩 실시하여 종합정리하여 줌 - 청소년들이 배운 것 중 더 알고 싶은 것이 있는지 질문 시간 부여	▶정리 - 의문사항 질문			
출렁기 장 적 발 표	▶조별 발표 지도 - 지금까지 배운 동작을 흥미롭게 구성하여 조별로 발표할 수 있도록 2분씩 부여 - 조원 전체가 참가하도록 지도 - 구성력과 단결력이 우수한 순서대로 평가	▶조별 발표 - 조별 빈공간으로 이동 - 조별 발표 준비(20분) · 구성원간에 호흡을 잘 맞춰 재미있는 동작구성 · 조원 전체가 참여 - 조별발표(각 2분씩) · 조별로 나와 준비한 것을 발표 · 조별 발표시 서로 격려와 박수	50분	운동장	④조별로 흥겨운 음악 선택
정 리 체 조	▶정리체조 - 손·발목운동 - 목운동 - 다리운동 - 팔운동 - 허리운동 - 가슴운동 - 팔벌려 뛰기 - 숨쉬기 순으로	▶지도자의 구령에 따라 정리 체조 실시	10분	운동장	④준비체조와 같은 요령으로 실시함

우리는 환경파수꾼

‘우리는 환경파수꾼’은 청소년들이 자신이 살고 있는 삶의 터전인 환경과 환경문제를 바르게 인식하여 환경오염방지에 적극 참여하고 쾌적한 환경을 가꾸어 나갈 수 있는 능력과 태도를 가지도록 하는 활동이다.



□ 활동목표

- 인간과 환경과의 관계를 총체적으로 이해하여 바람직한 환경 가치관 형성
- 우리 사회가 직면한 환경문제의 정확한 실태파악을 통하여 환경보존의 필요성 인식
- 생활 속에서 실천할 수 있는 환경보존활동 방법 논의

□ 활동내용

- 환경과 환경문제 이해
- 환경보존을 위한 실천적 방안 토의

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 90분 / 120~150명 / 소강당 및 분임토의실

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 환경관련 전문가(외부강사 초청가능)
- 보조지도자 2명 : 토의 지도 가능한 자

□ 준비물

- 시설내 준비물 : 방송시설, OHP 기구세트, VTR, 환경관련 테이프 등

□ 유의사항

- 이론보다 실생활에서 접할 수 있는 환경문제와 실천활동사례 위주 강연 구성
- 전체적으로 지루해지지 않도록 분위기 조성

□ 활동진행

단 계	지 도 사 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 활동의 목적, 내용, 진행순서 설명 · 환경관련 강연 → 환경문제 관련 슬라이드 시청→환경보호를 위한 실천적 방안 논의 - 조편성표(8명 1조) 및 토론 기록지 등 관련자료 배부	▶활동 이해 - 활동의 내용 및 진행방법 이해 - 조편성표에 따라 조별로 모여 앉음	10분	소강당	
환 경 이 해	▶환경에 대한 개괄적 설명 - 환경 및 환경문제에 관하여 개념적인 이해가 가능하도록 간략히 설명 - 환경의 개념 · 환경의 구성 : 생태계, 자연환경, 인공환경 · 환경의 변화 : 현재와 과거의 환경비교, 환경의 변화 원인 등 - 환경문제 · 여러 가지 환경문제 : 물의 오염, 대기오염, 토양오염, 소음과 진동, 쓰레기 등의 원인과 현상 · 환경문제의 지구적 확산 : 오존층 파괴, 삼림자원 감소와 사막화, 해양오염, 지구 온난화 등 - 환경보전활동 · 환경보전과 쾌적한 환경 : 환경보존의 생활화 · 환경보전을 위한 활동 : 개인, 기업, 정부의 역할	▶환경 이해 - 지도자의 설명에 따라 환경과 환경문제 이해 - 의문사항 질문	40분	소강당	→OHP나 패도 등을 사용, 쉽게 알아볼 수 있도록 하여 지루한 강의가 되지 않도록 함

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
환 경 이 해	▶환경관련비디오 시청 지도 - 현환경문제 실태를 통하여 환경보존활동의 필요성을 일깨워 주는 데 주안점을 두고 지도 - 사전에 비디오 테이프의 내용을 미리 검토하여 필요한 설명을 보충	▶환경관련 비디오 시청 - 주변의 환경문제 현실을 파악하고 환경보전활동의 중요성 인식 - 토론에 필요한 화면이나 설명을 기록			☞<도움 자료> 환경관련 비디오 목록 참고
환 경 도 론	▶토의활동 사전 지도 - 토의 주제 설명 · 인간이 살기 좋은 환경을 만들기 위한 자연환경보존의 실천적 방안 · 수질오염, 토양오염, 공기오염, 소음, 쓰레기 등 세부영역별로 실천방안 모색 · 청소년의 역할을 중점적으로 논의 - 토의시 주의사항 설명 · 반드시 경어 사용 · 발표는 반드시 사회자의 허락을 받고 발표 · 또렷 또렷한 음성으로 천천히 발표 · 타인의 의견은 최대한 존중하고 타인의 발표도중에 끼어 들지 않음 ▶분임토의활동 지도 - 일상생활에서 먼저 실천할 수 있는 일부터 논의하도록 지도 - 토의내용이 주제에서 벗어나지 않도록 지도 - 조원 모두가 돌아가면서 발표할 수 있도록 지도	▶사전활동 - 토의주제 및 방법 이해 - 조별로 토의주제 선택 - 역할분담: 조별로 사회자, 서기 1명 선출 ▶분임토의활동 - 조별로 환경오염을 줄이는 방법을 해당분야별로 논의 - 옆자리의 다른 조에 방해가 되지 않도록 토의 진행	40분	소강당	☞청소년의 수가 너무 많으면 분임 토의와 종합토론 활동이 원활하게 이루어지기 어려우므로 2팀으로 나누어서 실시하는 것이 바람직함

단 계	자 도 지 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
환 경 토 론	▶종합토론 지도 - 각 조별 발표시간 엄격히 지도 - 각 조별로 발표한 내용을 종합 정리하여 설명하고 평가	▶종합토론활동 - 각 조별로 약 3분간 토의 내용을 요약 발표			

도움자료 1

환경오염 관련 비디오 목록

■ 되살아 나는 땅 (1992/60분/MBC/판매)

과다한 농약사용으로 죽어가고 있는 이 땅과 농약 중독으로 농민병고에 시달리는 실태를 알려주고, 그 해결방안을 모색해 본다. 이 어려움 속에서도 유기농업을 실천하고 있는 사람들을 만나 그들의 체험과 포부를 들어보고, 되살아나는 우리 땅의 앞날을 진단한다.

■ 21세기를 연다 (1990/총 3편 각 45분/KBS/판매)

*** 지구는 건강한가**

노벨상 수상자인 버드 레히더 박사와 하버드 브라운 박사가 지구의 공해에 대하여 21세기에는 어떻게 대처할 것인지 의견을 제시한다.

■ 평화, 멀지만 가야 할 길 (1990/총 10편 각 60분/MBC/판매)

*** 하나 뿐인 지구**

미래학자들은 90년대 이후 인간을 파멸로 몰고 갈 첫번째 요소로 환경오염을 꼽았다. 더 이상 안심할 수 없는 지구의 환경, 한국을 비롯한 필리핀, 북해, 알라스카의 오염 실태와 독일, 스위스 등 각국의 구체적인 노력의 현장을 소개한다.

■ 환경오염 (1992/30분/RGB학연사제작/전남 담양 추성고등학교 소장/복사)

우리 주위의 환경오염실태를 보여준다.

■ 쓰레기 분리수거 (1992/17분/서진기획제작/대구 파동국교 소장/복사)

쓰레기 분리수거의 필요성과 분리수거의 방법을 알려준다.

■ 환경을 지킵시다 (1991/총5편/KBS/판매)

* 대기오염(65분)

서울에는 가끔 초기 런던 스모그 현상이 나타나고 있어 우리를 불안하게 하고 있다. 300만대를 넘어선 자동차의 배기가스, 석탄을 위주로 한 가정의 연료, 그리고 증기속이 포함된 공장 매연은 우리나라 대기 오염의 주범으로서 전국 대도시나 공단 주변의 대기는 이미 자정 능력을 상실하고 있다. 대기 오염의 현 주소와 원인, 그리고 대책을 강구해 본다.

* 유해 폐기물 속에 살고 있다(50분)

각 가정과 공장에서 쏟아져 나오는 쓰레기 가운데는 수은, 카드뮴, 납 등 유독 물질이 포함되어 있는 쓰레기가 있다. 유독한 쓰레기, 즉 유기 폐기물은 그 자체가 오염 덩어리인 만큼 인체는 물론 국토 오염에 치명적인 피해를 준다. 본 프로그램에서는 유해 폐기물에 대한 인식을 심어주고 그 관리와 처리는 어떻게 해야 하는지, 또 미국과 일본의 환경 오염 방지 실태도 알아본다.

* 중증, 바다오염(85분)

수많은 피서객들이 버리는 쓰레기에 의해 오염되는 동해안 일대와 한때 원유 유출사고로 오염되었던 서해안 일대의 실태를 진단해 본다.

* 공해와 싸우는 사람들(88분)

한강하면 누구나 심각하게 생각하지만 막상 공해방지에 대해서는 행동으로 옮기지 않는다. 일반 시민이면서도 혼자라도 시작해야 한다는 생각으로 공해 방지를 위해 작은 실천을 하고 있는 사람들을 통해 환경에 대한 인식을 새롭게 하고 공해에 대한 심각성을 고취시킨다.

* 물은 생명이다(90분)

우리의 식수원인 낙동강, 한강, 영산강, 금강 등 4대강을 중심으로 오염실태를 고발하고 오염원을 추적하여 4대강을 회생시키기 위한 대책을 환경학자 및 환경 당국자와 함께 모색해 본다.

■ 환경 (1992/총2편 각50분/KBS/판매)

* 녹색경보 - 원시림은 살아있다(춘천 KBS)

인제군 기린면 진동리 일대에 펼쳐진 천연 활엽수림지는 우리나라 고유의 임상을 보존하고 있고 희귀식물 자생지로서 천연 그대로 모습을 가지고 있다. 이 다큐멘터리는 항상 개발과 보존이라는 양날의 칼위에서 혼란을 겪을 수밖에 없는 환경 문제에 대해 구체적인 대안을 제시한다.

* 우유팩, 700억의 자원(대전 KBS)

우리 생활 주변에서 무심코 버리는 쓰레기 중에는 재활용이 가능한 자원이 많다. 특히 우유팩의 재활용은 외화 낭비를 막을 수 있으며, 여러 종류의 다른 제품으로 재생산될 수 있다. 재활화장지, 비닐 재생용품, 그림엽서 등 우유팩의 재활용 사례를 살펴보고 기업과 소비자의 역할 등 우유팩 재활용 활성화 방안을 모색해 본다.

■ 종이, 버릴 수 없는 자원 (1992/50분/KBS/판매)

환경보존에 대한 일반인들의 공감대 형성과 함께 실천 운동의 하나로 자원 재활용에 관심이 모아진다. 마구 버려지는 종이의 낭비를 막을 수 있는 구체적인 실천방법과 그러한 실천을 뒷받침할 수 있는 길은 무엇인지 모색해 본다.

■ 핀란드 환경 보존과 인간 (1991/60분/MBC/판매)

지구상에서 환경 보존이 가장 잘 되어 있는 나라로 꼽히는 핀란드를 찾아 오늘이 있기까지 핀란드 정부가 기울인 노력을 추적하고 환경 보존 실태를 영상에 담아 소개하며, 또 국제시장에서 상당한 수익성을 올리기 시작한 핀란드의 환경 산업(폐기물 처리, 공기정화, 수질보존 등)의 실태를 알아본다. 이와함께 핀란드의 환경정책을 교훈으로 우리나라 환경 보존의 선결 과제와 처방을 알아본다.

■ 지하수가 앓고 있다 (1993/60분/MBC/판매)

지하수를 먹고 집단 배앓이를 했던 제주도 비료성분인 질산염이 나온다는 어느 농촌 지하수. 그리고 공장 폐수와 생활 하수로 오염된 물이 나온다는 서울 지하철 공사현장 등이 땅의 지하수는 지표 오염과 무분별한 채취, 개발로 몸살을 앓고 있다. 날이 갈수록 점점 오염되어 가고 있는 전국 지하수 실태를 현장 탐사를 통해 알아본다.

■ 2000년대를 위한 환경보호 (1992/총10편/벤엘 프로그램/판매)

* 단 하나뿐인 지구와 자연생태계(45분)

지구의 역사는 대기와 바다가 생기고 맨틀 위에 대류가 일어나서 지표에 변화를 일으키게 되는 때부터 시작된다. 그 때부터 지구의 역사는 약 45억년으로 추정된다. 그 이후 지구에 생태계가 등장하고부터 인간이라는 생명이 등장하였는데 그로부터 지구의 파괴는 시작되었다.

★ 한국의 자연과 자연 파괴(45분)

아시아 대륙의 동쪽 중위도 지역에 자리잡고 있는 우리나라는 온대 몬순 기후지대에 속해 있으며, 사계의 구별이 뚜렷하여 한대, 열대, 건대 등 이질적 풍토에도 잘 적응할 수 있는 조건이다. 이러한 아름다운 자연 등이 도시인들의 방문으로 더럽혀 지고 자연을 개발한다는 이유로 생태계의 균형과 질서가 파괴되고 있다.

★ 환경문제의 대두(45분)

지금 단 하나뿐인 지구의 대기와 수질, 그리고 해양과 토양은 자연 파괴와 환경 오염으로 죽어가고 있다. 이러한 지구의 위기를 불러온 자연파괴의 근본적인 원인은 기하 급수적으로 폭발해 온 인구와 끝없는 도시화의 확대, 맹목적인 산업발전이 그 중요 원인이다.

★ 사라져 가는 대기(48분)

식물이 이산화탄소를 흡수하고 다시 인간이 사용하는 산소를 방출함으로써 지구상의 공기가 균형을 유지한다. 식물은 이산화탄소와 물을 재료로 하고 빛 에너지를 사용 탄수화물을 합성해 산소를 만든다. 지구상에 식물이 없으면 산소는 고갈되고 호흡을 해야하는 인간과 육상 생물들은 살지를 못한다. 그러나 요즘 공해로 인해 대기가 오염되고 있다.

★ 물이 죽고 있다(45분)

물은 생명의 근원이며 바로 생명 그 자체이다. 이러한 물이 최근 급속하게 진행되고 있는 산업화와 도시화에 따라 그 양이 부족하게 되고 질 또한 심각하게 악화되고 있다.

★ 죽어가고 있는 바다(45분)

물은 지구에서 가장 풍부한 자원이다. 바다는 세계의 대륙과 이어져 있어 해상 항로로 이용되고 또한 미래 인류가 확실히 기대할 수 있는 자연의 보고이다. 바다는 무질서한 해양 자원 개발에 의해 무너지고 있다

★ 심각한 쓰레기 폭발 - 쓰레기 공해(45분)

가공 상품의 포장지, 통, 병 등 생활 용품을 포장하는데 사용하고 버려지는 쓰레기이다. 화학 제품의 쓰레기는 태우면 오염 물질을 발산할 뿐만 아니라 땅에 묻으면 영원히 썩지 않는 공해가 된다. 이는 땅속에서 물의 흐름을 차단하고 햇빛을 막아 토양 생태계를 질식시킨다

★ 이것도 공해다(48분)

토양은 지구상의 모든 생물체의 생존을 위한 기본 환경이다. 그러나 비옥해야 할 토양이 증산을 위한 인간의 노력으로 변모하기 시작했다.

★ 외국의 환경 보호 사례(45분)

인간의 생활에는 에너지 사용이 필수적인 조건이다. 특히 최근에는 에너지 낭비가 심해지고 있는데, 이런 에너지의 낭비는 환경오염을 더욱 부채질한다. 그래서 세계 각국에서는

많은 사람들이 환경을 보호할 것을 촉구하며 결의를 다지고 있다.

★ 환경보호의 길(45분)

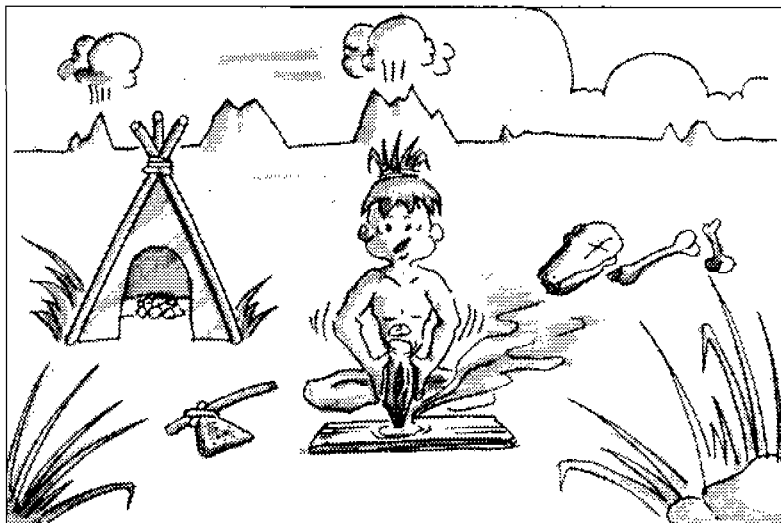
자연을 사랑하고 보호하는 마음은 우리 민족이 예로부터 가지고 있던 민족적인 전통이다. 우리 조상들은 아름다운 금수강산의 자연 자원을 바탕으로 찬란한 문화 창조의 슬기를 닦고, 민족문화로서의 터전을 다져 우리에게 자랑스러운 민족문화의 전통을 물려주었다. 그러므로 아름다운 자연을 후손들이 잃지 않도록 해야겠다.

■ 자연과 인간의 내일을 위하여 (1993/20분/유공제작/한국걸스카우트연맹소장/복사)

자연의 아름다움이 인간에 의하여 파괴되는 모습을 보여주며, 인간의 자각에 의하여 보호되어 가는 모습을 담았다.

우리는 자연인

‘우리는 자연인’은 자연 속에서 자연을 있는 그대로 활용하면서 살아가던 원시인의 생활을 직접 체험함으로써 자연을 소중히 하는 마음을 심어 주고 환경보존의 중요성을 인식시키는 활동이다.



□ 활동목표

- 자연과 함께 살아가던 원시사회의 생활 체험
- 인간에게 부여되는 자연의 혜택을 직접 경험하여 자연보호의 의의와 중요성을 재인식

□ 활동내용

- 원시사회 이해
- 원시도구 제작 : 석기, 토기, 장신구 등
- 원 시 인 분장 : 의상, 얼굴분장 등
- 원시축제

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 150분 / 90명 / 강당 및 운동장

□ 지도자

- 전문지도자 1명 : 원시사회에 대한 이론적 강의, 원시도구 및 원시인 분장 지도 가능자
- 보조지도자 2명

□ 준비물

- 시설내 준비물 : 점토, 조개껍질, 돌조각, 갈이용 돌판, 화살대, 끈, 얼룩 또는 가죽무늬 천, 나뭇잎, 자연염료, 마윗돌모형 등

□ 유의사항

- 원시활동을 하나의 재미있는 놀이로써 즐기는 것보다 원시생활 속에 숨어 있는 의미, ‘자연과 인간의 조화로운 삶’을 파악하도록 지도
- 석기제작 활동시 안전사고에 유의

□ 응 용

- 움집만들기, 불피우기 및 야채굽기, 원시놀이(열매따기, 고인돌나르기, 멧돼지 잡기) 등 다양한 활동 가능
- 원시놀이를 포스트활동으로 꾸미고 원시마을을 추적활동을 통해 찾아가도록 하는 활동으로 활용가능

□ 활동진행

단 계	시 도 사 환 동	정 소 년 환 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 활동의 목적과 의의 설명 - 활동진행과정 설명 · 원시시대 이해 → 원시도구 (돌도끼, 돌화살,토기) 제작 → 원시인 분장→제천의식 ▶준비물 배부 - 조편성표 배부 및 조편성 지도 - 참고자료 및 활동준비물 배포 · 원시시대관련 참고자료 · 원시분장 및 도구제작 관련 재료: 돌맹이, 화살대, 노끈, 옷감, 분장도구 등	▶활동 이해 - 활동의 목적과 의의, 진행 과정 이해 ▶조편성 및 준비물 확인 - 조편성 · 10명 조로 구성 · 부족장(조장) 선출 · 각 조별로 지정된 자리에 모여 앉음 - 참고자료 및 활동준비물 받아 확인점검	10분	강당	
원 시 시대 이해	▶원시사회 설명 - 시청각 자료를 보여 주면서 원시사회에 대해 설명 - 원시사회의 시대적 특징 · 구석기 → 신석기 → 청동기 → 철기 - 석기시대의 사회와 문화 · 사회 : 공동생활(공동생산 및 분배), 수렵, 사냥, 고기잡이 등 초보적 생계 영위 · 문화 : 나무, 뼈, 돌 등 자연물을 이용한 연모제작, 움막 또는 동굴 등 주거생활, 제천의식 등 - 자연과의 조화속에서 자연의 혜택을 누리는 생활을 강조 - 다음 활동장소로 이동지도	▶원시사회의 이해 - 슬라이드 또는 비디오 등 시청각 자료와 함께 설명을 들으면서 원시사회의 생활에 대해 이해 - 다음 활동장소로 이동	30분	강당	◀도움자료 1> 참고

단 계	지 도 자 원 동	정 소 년 원 동	시 간	장 소	비 고
원 시 도 구 제 작	▶원시도구 제작 지도 - 돌과 흙을 이용하여 선사 시대에 사용했던 것과 유사한 형태의 석기와 토기 제작 지도 - 조원 모두가 활동에 참여 할 수 있도록 지도 - 돌을 깨는 과정에 돌가루나 돌조각이 튀어 다치지 않도록 각별히 주의하여 지도 ▶뒷정리 지도 - 완료된 작품 보관지도 - 사용한 도구 및 재료를 깨끗이 정리하도록 지도	▶선사도구 제작활동 - 석기와 토기제작의 2팀으로 나누어서 활동 - 석기제작: 돌도끼, 화살촉 등 원시도구 제작 ① 돌도끼 : 특별한 도구없이 돌끼리 서로 부딪쳐서 깨뜨려서 제작 ② 돌화살 : 돌조각을 날카롭게 같은 후, 노끈을 이용하여 화살촉에 연결 - 토기제작 : 빗살무늬토기 또는 무늬없는 토기제작 · 점토로 알맞은 크기의 토기를 빚은 후에 조개나 날카로운 도구를 이용하여 무늬를 새김 ▶정리정돈 - 다 만든 원시도구들은 부서지거나 망가지지 않도록 한 쪽에 잘 두고 주변을 정리정돈	50분	운동장	☞<도움자료> 2 참고
원시인 분장	▶원시인 분장 지도 - 조별 특성을 살려 개성있고 독특하게 원시인 분장을 할 수 있도록 지도	▶원시인 분장 활동 - 간단한 조별 회의 · 분장형태 : 의상, 얼굴분장, 장식구 등 · 역할 분담 : 의상제작 3명, 얼굴분장 2명, 기타 장식 5명 등 - 원시인 분장하기 · 의상: 가족무늬천과 주변의 나뭇잎 등 자연물을 함께 사용 · 얼굴분장과 함께 만들어 놓은 석기와 장식구 등으로 분장 마무리	30분	운동장	

단 계	자 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
원 시 축 제	▶원시축제 진행 지도 - 모닥불, 켓상 등 천저한 사전 점검 - 자연과 인간의 합일된 생활모습을 재현할 수 있도록 지도 - 특정한 형식없이 자유롭게 노래를 부르면서 춤을 출 수 있도록 지도 ▶뒷정리 지도 - 관련 재료 및 도구 회수 및 점검 - 주변정리 지도	▶원시축제 참여 ① 정해진 순서에 따라 음악에 맞추어서 독특한 행동을 하면서 자유롭게 등장 ② 중앙의 화덕은 중심으로 둥글게 섬 ③ 제천의식 : 부족장이 모닥불 옆에 마련된 켓상에 멧돼지(모형) 한 마리를 하늘에 제물로 바치면서 소원을 빕 ④ 의식이 끝나면 다함께 모닥불을 중심으로 원시인 춤을 출 ▶주변정리정돈 - 사용한 연장 및 도구 등은 지도자에게 반납 - 쓰레기 수거 등 주변을 깨끗하게 정리정돈	30분	운동장	

도움자료 1

1. 선사시대 개요

■ 구석기 시대

- 석기 제작기술에 따라 전기(30만년~12만년전 : 찌개, 주먹도끼 등의 큰 몸돌 석기), 중기(12만년~4만년전 : 잔손질 박편석기), 후기(4만년~1만년전 : 다양한 돌날석기)로 구분
- 채집, 사냥, 고기잡이에 의한 초보적 생계수단
- 동굴, 바위그늘, 한테의 간이시설
- 석영질이 많은 규암을 가공하여 연모로 사용(흑요석이나 세일도 이용)
- 중요유적 : 평북 용기 굴포리, 충남 공주 석장리, 경기도 연천 전곡리, 충북 단양 수양개유적

■ 신석기 시대

- 기원전 5천년 경 토기제작
- 채집, 사냥, 고기잡이 외에 후기에는 초보적인 농경이 일부지역에서 출현
- 큰 강이나 바닷가 평지에서 정착생활 (움집 : 직경 4~6m의 원형 또는 방형, 깊이 50~60cm)
- 토기의 형태와 장식무늬에 따라 전기 (BC 5000~3000 : 표면 전체무늬 원저 또는 움기문 평저), 중기 (BC 3000~2000 : 무늬 일부 생략), 후기(BC 2000~1000 : 무늬 퇴화, 일부 이중 구연)로 구분
- 지역별 문화 특성 출현
 - 동북지역 : 평저, 윗부분에만 무늬, 후기에 돌림무늬
 - 서북지역 : 목단지, 굽잔
 - 남부지역 : 원저, 후기에 이중구연
- 석기로는 타제가 위주였으나 후기로 가면서 마제석기 제작
 - 기능 : 도끼(타제, 날부분만 마제), 그물추, 화살촉, 낚시바늘, 솟돌, 갈돌
- 뼈나 뿔로 만든 끝각기 (낚시바늘, 바늘, 송곳, 작살)
- 중요유적 : 함북 용기 서포항, 황해도 봉산 지탑리, 서울 암사동, 강원도 오산리, 경북 울진 후포리, 부산 동삼동 유적

■ 청동기 시대

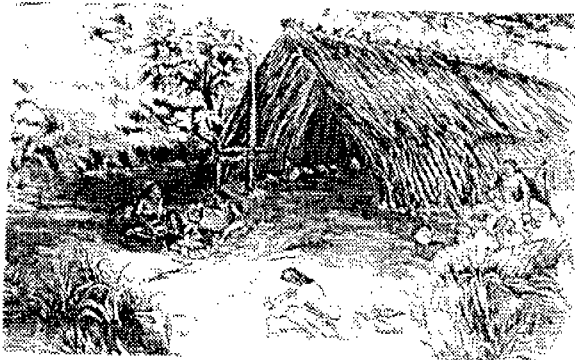
- 기원전 1천년 경을 시작 시기로 보지만 지역과 기준(청동기 사용 또는 제작, 민무늬 토기)에 따라 차이가 많음
- 채집, 사냥, 고기잡이 외에 농경이 확산 (호곡동, 남경, 혼암리, 송국리 유적 등에서 탄화 곡물과 사육동물 뼈)

- 강가의 얇은 구릉에서 정착생활, 마을의 규모와 집의 크기가 커지고 방어시설도 출현
(움집 : 4×7m의 장방형, 기둥자리, 화덕, 저장시설)
- 민무늬 토기 : 깨진 돌알갱이를 섞고, 대부분 표면에 무늬는 없고, 일부 있어도 매우 간략함(이외에도 붉은 간토기)
- 다양한 무덤이 출현하고, 부장품도 증가(토기, 마제석기, 장식옥 등)
 - 고인돌 : 탁자식(북), 바둑판식(남), 넓은 분포의 무지석식
 - 돌널무덤 : 북방 시베리아 계통, 청동단검이나 청동거울이 출토되기도 함
 - 독무덤 : 실용토기 한 개를 세워 묻고 판돌을 덮음
- 실용도구는 주로 간석기 : 도끼, 자귀, 화살촉, 칼, 대팻날, 끌, 반달칼, 간돌, 가락바퀴
- 청동기의 양은 많지 않음 : 비파형 단검, 거친무늬거울, 도끼
- 바위그림(암각화) : 경남 울주 대곡리 반구대
- 중요유적 : 함북 회령 오동, 평북 강계 공귀리, 평북 의주 미송리, 평양 금탄리, 경기도 여주 혼암리, 충남 부여 송국리, 경남 진양 대평리, 경남 울산 접단리

■ 철기 시대

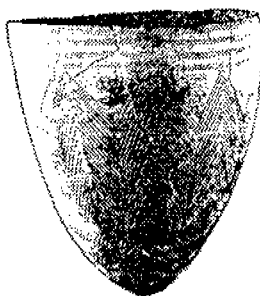
- BC 300~0
- 철기제작은 북쪽에서 시작되었고, 남부지역은 기원전 1세기경에 시작
- 많은 도구가 실용성이 높은 철로 만들어져 경제적 생산성이 향상되고, 긴칼의 제작이 가능해져 전쟁형태도 기마전이 가능해짐
- 청동기는 이전보다 더욱 정교하고 다양해졌지만 의례용구가 많음 : 좁은 동검, 잔무늬거울, 동모, 방패형 동기, 수레장식
- 토기 : 민무늬토기, 덧띠토기, 검은 간토기
- 무덤 : 돌곽무덤, 덧널무덤, 독무덤(여러 개를 옆으로 연결)
- 중요유적 : 평북 위원 용원동, 평남 강서 태성리, 대전 괴정동, 경북 경주 구정동, 광주 신창동, 전남 화순 대곡리

2. 선사주거지 모형



토기와 연묘의 유형

■ 토기

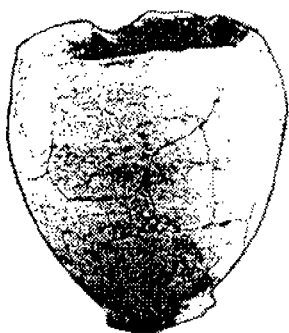


빗살무늬토기

토기의 제작은 오늘날의 원주민사회에서도 여자가 맡아하는 것으로보아 석기시대에도 마찬가지였을 것으로 짐작된다.

우리나라 신석기 시대의 대표적인 토기는 빗살무늬토기이므로 신석기문화를 ‘빗살무늬토기 문화’라고도 한다. 동북해안과 남해안 여러 유적의 빗살무늬토기층 밑에서 민무늬·덧무늬·편평밑토기 등이 나오고 있는데, 이들은 모두 전형적인 빗살무늬토기보다 앞선 시기의 토기로 우리나라에서는 가장 오래된 형식이다.

빗살무늬토기는 둥근밑과 편평밑으로 크게 구분되며, 지역에 따라서 무늬 새기는 방법을 달리하고 있다. 서해안과 남해안 지방은 둥근밑 빗살무늬토기가, 동해안의 경우는 편평밑이 토기가 주류를 이룬다. 각 토기는 대·중·소형으로 나눈 뒤 이를 각기 음식의 준비·조리·저장의 기능을 가지고 있는 것으로 분석되고 있다.



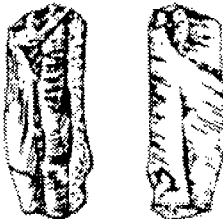
민무늬토기

청동기시대에 일반적으로 쓰인 민무늬토기는 신석기 시대의 빗살무늬토기와는 다르게 무늬가 없고, 대부분 적갈색이나 황갈색을 띠며, 낮은 온도에서 구워 흡수성이 강한 편이다. 비침으로 굵은 모래알이나 활석이 많이 섞여 거친 느낌을 주며, 바닥은 거의가 편평밑이다. 민무늬토기는 음식을 끓이고 저장하며 담는 등 크게 3가지 기능으로 쓰였다. 음식을 끓이는 데 사용된 토기는 원통모양의 깊은 바리토기가 있고, 토기의 밑바닥에 1개의 구멍을 만들어 시루와 같이 쓴 것도 있다. 곡식과 같은 것을 저장하는 토기로는 주로 목항아리·단지·입큰단지와 같은 단지 모양의 토기가 있고, 음식을 담는데 쓰인 그릇에는 접시·대접·굽접시가 있다.

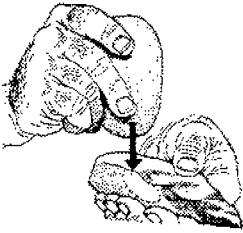
■ 연 모

(1) 석기의 유형

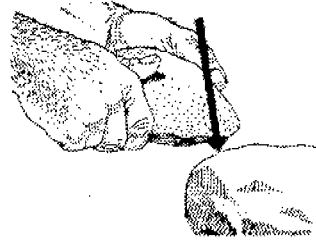
이름	모양	특성
찍개		차돌자갈돌이나 반암, 모난자갈돌을 이용하여 만들었다. 외날찍개와 안팍날찍개가 있으며 차돌격지의 한 끝에 엇갈림떼기로 끝 모양의 찍개날을 만든 것도 있다.
주먹대패		길쭉한 판자꼴 몸통에서 잡이쪽을 다듬고, 날쪽에 잔손질하여 대패날을 만들었다. 둥근날과 홈날을 이루고 있어 나무의 잔가지들을 쳐내고 다듬는 데 쓰인 연모이다.
새기개		수정이나 차돌격지를 잔손질해서 만들었다. 수정 새기개는 모서리 부분을 쳐내고, 날카로운 날을 이용하여 새기개로 쓸 수 있게 만든 것이다. 차돌격지에 만든 부리날새기개의 경우는 격지 한 쪽 모서리 또는 변에 홈날떼기 잔손질로 부리날을 만들었다.
흙날 연모		반암 차돌 격지에 한 쪽 모서리에서 한 번떼기 흙날을 만든 것들이다. 손에 쥐기 알맞게 동쪽을 다듬는 것도 있다. 주먹대패와 마찬가지로 나뭇가지를 다듬는데 쓰이는 연모들이다.
찌르개		반암과 차돌격지에 잔손질을 베풀어 찌르개날을 만들었다. 한 점은 양쪽 모서리에 나란히 잔손질하여 굽개로도 쓸 수 있게 만든 양쪽 굽개-찌르개이다. 길이 10cm 안팎의 크기로, 사냥용 찌르개 보다는 생활연모로 볼 수 있다. 작은 세모꼴 격지에 등밀잔손질을하여 화살촉 찌르개로 만든 것도 있다.

이름	모양	특성
굵개, 밀개		바탕돌은 주로 차돌을 썼고, 그 다음으로는 유문암과 반암을 많이 썼다. 그밖에 규장암, 안산암, 사암, 방해석으로 만든 것도 있다. 차돌격지를 이용한 것은 크기가 작은 편이고, 규장암 석기들은 길고 큰 것들이 많아 바탕돌에 따른 차이도 있는 것으로 나타난다. 굵개는 차돌격지에 몇 차례 잔손질을 해서 날을 만든 것으로, 굵개의 날 모습은 불록날과 곰은날이 많고, 밀개는 둥근날을 이룬 것들이 많다.
돌날 격지		규질암에서 떼어 낸 격지를 가운데 전형적인 돌날격지들이 보인다. 길이 3.3~4.7cm의 고른 크기에 동쪽에 먼저 켜 모습이 나란한 자국으로 남아 돌날떼기 기술에서 나온 격지들이 뚜렷하다.
모루와 망치		석기떼기와 관련된 연모로써, 모루는 자갈돌을 세워놓고 위에서 석기를 뿔 때 받침으로 사용한 것이다. 윗부분에 맞은 자국들이 남아 있다. 판판한 바닥을 위로 하고 뾰족한 밑면을 땅에 박아 놓고 작업을 하는데 쓴 것으로 보이며, 윗면에 맞은 자국이 많이 있어 먹거리를 찌는데 쓴 것으로 생각된다. 망치는 썩편마암, 사암, 반암 등 무문 암질을 이용했다. 계란만한 크기의 작은 것이 많고, 쓴 자국들이 많이 남아 있다. 변성암 긴 자갈을 이용한 원통망치도 있다.
좁돌날 몸돌		몸돌의 생김새는 썩기 모양이나 엄지손톱 모양 등 이 있다. 썩기모양 몸돌은 뿔 면을 마련하고, 돌날떼기(대고 때리기) 방법으로 좁돌날을 떼어 냈다. 엄지손톱모양 몸돌은 둥근 밀개를 만들어 쓰다가 한 쪽 모서리에서 뿔 면을 다듬어 좁돌날을 떼어낸 것이다.

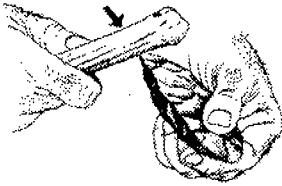
(2) 연모제작 방법



① 직접떼기



② 모루부딛쳐 떼기

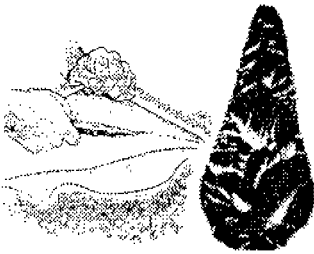


③ 원통형망치떼기

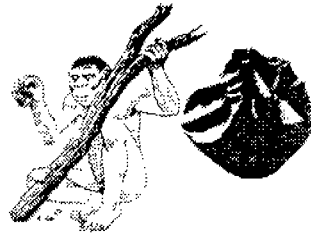


④ 눌러떼기

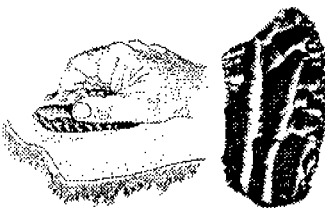
(3) 연모쓰는 방법



① 주먹도끼



② 찌개



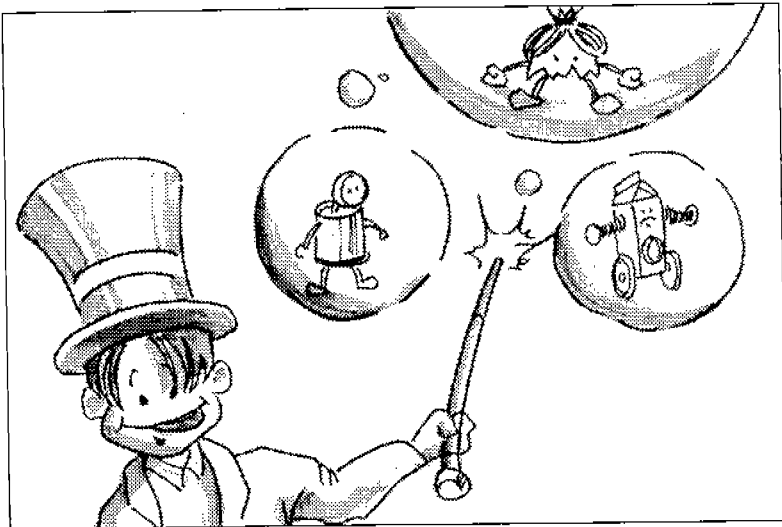
③ 굵개



④ 뚜르개

우리는 환경마술사

‘우리는 환경마술사’는 우리 주변에 버려지는 폐유와 폐품들을 이용하여 무공해비누와 예쁜 공작품을 만들어 봄으로써 물건을 아껴쓰고 재생하여 쓰는 생활이 곧 환경을 보존하는 길임을 깨닫게 하는 환경보존의식의 실천동기 강화활동이다.



□ 활동목표

- 물자절약정신과 재활용 습관 고취
- 환경보존의 실천 및 생활화 도모

□ 활동내용

- 무공해비누 만들기
- 재활용창작품 만들기 및 전시

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 180분 / 120명~150명(8명 1조) / 다목적실

□ 지도자

- 일반지도자 2명 : 무공해비누제작 및 공작품지도 가능한 자
- 보조지도자 2명

□ 준비물

- 시설내 준비물 : 폐식용류, 가성소다, 물, 고무통, 긴주걱, 저울, 계량컵, 고무장갑, 헌신문지, 스티로폼상자 또는 우유팩, 단매폐도, 각종 폐품(우유 팩, 요구르트병, 종이상자, 일회용식기, 스티로폼, 나무 등

□ 유의사항

- 무공해비누를 만들 때 가성소다와 물과 폐식용유의 비율을 정확히 맞추도록 지도
- 가성소다는 강염기성으로 단백질을 녹이는 성질이 있으므로 피부에 닿지 않도록 하며 피부에 묻으면 즉시 닦도록 지도

□ 응 용

- 재생종이를 만드는 방법을 익히고 그 종이로 공작품을 창작하는 활동이나 폐품활용 놀이기구를 만들어 노는 활동으로 대체

□ 활동진행

단 계	사 도 자 원 등	정 소 단 활 동	사 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 활동의 의의, 내용, 진행순서 설명 · 쓰레기문제 설명 → 무공해비누 만들기 → 폐품공작품 만들기 → 공작품 설명회 - 조(1조7~8명씩)편성표 및 관련자료 배부	▶활동 이해 - 활동 설명 경청 및 이해 - 조별로 모임	10분	다목적실	
쓰레기 문제 이해	▶쓰레기문제 설명 - 쓰레기문제 발생원인 · 대량생산 및 대량소비체제 · 일회용품 사용급증 · 포장쓰레기 급증 · 재활용의 부재 - 쓰레기 발생현황 · 생활쓰레기, 농촌쓰레기, 산업쓰레기 - 쓰레기의 피해 · 토양, 수질 등 환경오염 · 막대한 쓰레기처리 비용 - 쓰레기문제 해결방안 · 쓰레기 안만들기 · 철저한 쓰레기 분리: 쓰레기 분리 수거방법 설명 · 적극적인 재활용사업:실생활속에서 찾아 볼 수 있는 사례소개	▶쓰레기문제 이해 - 설명을 들으면서 쓰레기 문제의 심각성 인식 - 생활속에서 쓰레기를 줄일 수 있는 방법 모색	20분	다목적실	쓰레기 문제관련 슬라이드 또는 비디오 테이프 준비
무공해비누 만들기	▶무공해비누만들기 사전지도 - 무공해비누 제작의 의의에 대한 설명 · 폐식용유와 합성세제 피해 설명 · 환경보호실천의 첫걸음	▶무공해비누 만들기 사전활동 - 무공해 비누의 중요성 이해	60분	다목적실	

단 계	지도자 활동	정 수 년 활 동	시 간	장 소	비 고
무공해비누 만들기	- 비누 만드는 순서와 방법 및 주의 사항 설명 · 실습패도를 보여 주면서 설명 - 조별로 재료, 용구 배부 · 폐식용유, 가성소다, 우유 팩 등 - 가성소다 사용법에 대한 시범 ▶무공해비누 제작 지도 - 실습패도를 보면서 순서에 맞게 만들도록 지도 ① 폐식용류, 가성소다, 물의 정확한 무게, 틀이 달기 ② 양철통에 가성소다를 넣은 후 물을 천천히 붓고 잘 젓기 : 이때 발생하는 흰가스는 마시지 않도록 주의하며 잘 젓음 ③ 가성소다가 녹으면 폐식용류간 조금씩 넣으면서 계속 젓음 : 덩어리가 생기지 않도록 같은 방향으로 빠르게 계속 5~30분간 저어야 하며 뽁뽁해지면 중지하고 가만히 놓아 둠 ④ 내용물이 걸죽해져 끈기가 생기면 건조용기(우유팩이나 상자)에 붓어 형을 만듦 ⑤ 2~3일 건조후 굳어지면 적당한 크기로 잘라 2~3주 건조후 사용 - 안전에 유의하여 만들도록 지도	- 무공해비누 만드는 순서와 방법 이해 - 조별로 재료 및 용구 확인 - 시범과정을 주의깊게 관찰 ▶무공해비누 만들기 - 실습패도를 보면서 순서에 맞게 무공해 비누 만들기 물에 가성소다 넣기 가성소다 수용액 젓기 폐식용유 넣고 젓기			㉔ 의문 사항이 있거나 실습이 잘 진행되지 않을 경우 주변의 지도자에게 지도를 받을 것 ㉕ 폐식용류, 물, 가성소다는 1:0.28:0.152의 비율로 정확히 맞추 ㉖ 비누가 완전히 응고 되려면 주일 이상의 시간이 소요되므로 적당히 굳게하고 완제품 별도 준비 ㉗ 남은 가성소다 처리 주의
		<그림 1> 무공해비누 제작 과정			

단 계	지 도 자 원 동	장 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
폐 품 재활용 품 만들기	▶폐품 재활용 설명 - 주변생환의 폐품재활용품 사례 · 우유팩→화장지, 우편엽서 · 잡지→앨범, 그림책표지, 포장상자 · 플라스틱 음료수병, 우유병, 울통→수도 미터기 보호통, 장화조 등 가용용기 · 연섬유→공업용 걸레 - 간단히 만들 수 있는 재활용품 · 국기함, 영수증 보관함, 그릇받침, 연필꽂이, 잡지꽂이 등 · 눈이기구, 공작품 등 - 각 조별로 폐품과 문방용구 배부 ▶재활용품 만들기 지도 - 준비된 재료를 살펴 본 후 작품 제작계획을 세우도록 지도 - 조원모두 역할에 따라 만들기에 참여할 수 있도록 지도 - 나타내고 싶은 모양을 정성껏 표현할 수 있도록 유도	▶폐품 재활용품 이해 - 자원 재활용의 중요성 인식 - 참고작품을 살펴 보면서 내가 만들 수 있는 재활용품에는 어떤 것이 있는지 생각하기 - 각 조별로 재료 및 용구 확인 ▶재미있는 공작품 만들기 ① 준비된 재료를 살펴면서 나타내고 싶은 주제에 대해 협의 ② 정해진 주제를 가지고 의견을 종합하여 작품을 구상하기 ③ 작품 제작순서를 의논하고 작업 분담하기 ④ 작품만들기 · 구상한 대로 표현 · 재료의 특성을 적절히 이용하여 표현의 효과를 높임 · 크기, 배색, 안정감 등을 생각하여 표현 · 재미있고 새로운 표현방법을 생각하여 표현 ⑤ 표면은 색종이, 크레파스, 물감 등으로 예쁘고 아름답게 장식	60분	다목적실	

단 계	지 도 시 활 동	정 수 년 활 동	시 간	장 소	비 고
작 품 설명회	▶작품설명회 지도 - 조별 제작작품 소개 지도 - 완성작품을 보며 특징을 살펴 보도록 지도 ▶시상식 진행 - 우수조 선정 · 심사기준 : 실용성, 독창성, 심미성, 폐품활용성 등 - 심사결과 발표 및 평론 ▶뒷정리 지도 - 남은 재료의 재 활용 방법 설명 - 남은 재료와 도구 회수	▶작품 감상 - 조장은 자기조가 제작한 작품의 용도와 특성에 대해 간략히 발표 - 다른 조의 작품에서 재미 있는 표현 찾기 ▶시상식 참여 - 심사평 경청 ▶뒷정리정돈 활동 - 남은 재료와 도구 반납 - 주변 정리정돈 : 다시 쓸 수 있는 조각들을 따로 모으고 쓰레기는 주움	30분	다목적실	

우리반 최고!

‘우리반 최고!’는 청소년들이 선택한 전통문화활동, 체력증진활동, 자연체험활동에 대한 이해를 바탕으로 각 영역의 특색을 표현한 티셔츠 만들기과 인간탈 쌓기를 통해 새로운 친구들간의 친목을 도모하고 협동심을 고양하기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 다양한 손염색 기법 습득
- 구성원간에 친목도로 및 협동심 배양

□ 활동내용

- 분반별 T-shirt 만들기
- 인간탐 쌓기

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 400명(120-150명씩 3분반 구성) / 세미나실, 강당

□ 지도자

- 일반지도자 3명 : 각 분반에 대한 이론적 지식을 가지고 있고 분반활동에 대한 실기 지도가 가능한 자
- 보조지도자 3명 : 각종 음향설비 조작이 능숙한 자

□ 준비물

- 분반활동 : 슬라이드 필름과 기구(OHP 또는 비디오테이프 대체사용), 단색 T-shirt 400장(분반별로 색깔을 다르게 준비), 다양한 재료의 형틀과 형지, 칼, 각종 염료, 분무기, 드라이기, 깃발, 깃대, 다양한 필기도구
- 전체활동 : 마이크, 음향설비, 음악테이프, 녹음기

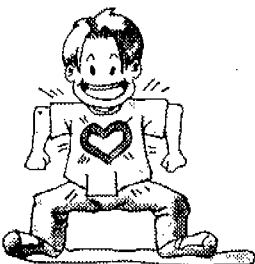
□ 유의사항

- 분반활동에서 전체활동으로 이동이 질서있게 이루어지도록 주의
- 활동과정에서 구성원 모두가 협동하여 하나의 작품을 만들 수 있도록 격려
- 전반적으로 딱딱한 활동이 되지 않도록 적절한 레크리에이션 지도

□ 응 용

- 다양한 집단 레크리에이션활동으로 변형 가능

□ 활동진행

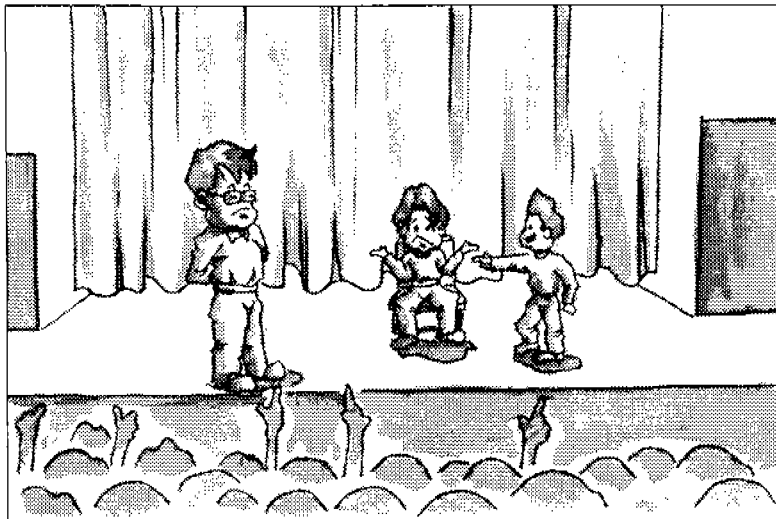
단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	서 간	장 소	비 고
준 비	▶활동소개 - 분반별 티셔츠제작→인간 탐쌍기→소감발표 ▶조편성 및 준비물 분배 - 10명 1조 구성	▶활동이해 ▶준비물 확인	10분	세미 나실	④ 분반별로 티셔츠의 바탕색을 다르게 선정하고 조별로 무늬염색 지도
티셔츠 만들기	▶수날염(hand printing) 무늬염색 방법 소개 - 수날염이란 · 부분염색법으로서 형지, 블록, 스크린, 스텐실, 금속판, 고무판 등 여러 가지 재료로 무늬를 만들어 염료를 점착시켜 프린트하는 방법 · 염제효료의 제한을 받지 않으므로 금속분, 유리가루 등을 혼합해서 독특한 아름다운 효과를 나타낼 수 있음 - 수날염의 종류 · 형지날염 : 종이나 금속판으로 본을 떠서 천 위에 올려 놓고 날염호로 밀어서 찍어 내 무늬를 만듦 · 블록날염 : 모양을 조각한 목제블록이나 금속제 등의 무늬를 찍어냄 · 스크린날염 : 틀에 망사를 팽팽하게 끼워 방수성 피막으로 무늬를 만들어 제판한 다음 스크린을 천 위에 올려 놓고 날염호로 찍음 · 분무날염 : 천에 형지를 대고 그 위에 분무기를 이용하여 염료액이나 안료액을 천에 뿌려 무늬를 내는 방법	▶수날염의 종류와 방법 이해 - 다양한 염색방법으로 무늬를 찍은 건물을 보면서 설명 경험 	50분	세미 나실	④ 각종 형지, 염료, 분무기, 드라이어기, 옷걸이, 칼, 스웨이지 등

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
티셔츠 만들기	▶염색활동 지도 - 각 조를 상징할 수 있는 독특하고 개성있는 티셔츠 제작 지도 - 주의사항 · 지나치게 복잡한 문구나 문양은 피하도록 할 것 · 각종 염료 사용 주의	▶염색활동 : 티셔츠문양찍기 ① 조별토론으로 조별 상징구호나 문양 구상 : 색의 수 결정 ② 형지에 문양의 밑그림을 그려서 칼로 오리거나 틀에 조각하고 신문지로 습기 제거. 특히, 색의 수에 따라 형지에 문양을 만들어야 함 ③ 티셔츠에 형지를 대고 염료액이 든 분무기갑 이용하여 무늬를 나타내거나 문양놀을 옷에 대고 스퀴이지를 이용하여 염료를 바름 ④ 염료가 고르게 스며들었으면 형지나 문양틀을 제거하고 옷걸이에 걸어서 드라이어로 충분히 건조시킴			염료외에 금은가루, 색모래등 다양한 재료를 사용하여 조별 특성은 나타낼 수 있도록 함
인간탐 쌍기	▶분반별 입장 지도 - 티셔츠 만들기 활동이 끝나면 뒷정리를 한 후 조별로 티셔츠를 입고 질서있게 이동 - 분반별 자리정돈 후 다함께 노래와 율동 지도 ▶인간탐 쌍기 지도 - 활동 소개 · 신체의 조화로운 결합을 통하여 집단의 단결과 화합을 보여주는 창조활동 - 활동방법 ① 분반별로 20명 1조 구성 ② 조별로 조각가와 조수들 각각 선정 ③ 조각가를 중심으로 구성원 모두 작품 구상 ④ 작품제목과 주제 협의 ⑤ 작품의 제목과 주제에 맞는 역할 결정 ⑥ 몸으로 만들기 실연	▶분반별 입장 - 각 분반의 깃발아래 반가 또는 조별구호를 외치면서 입장 ▶인간탐 쌍기 - 활동 목적 및 방법 결정 - 조각가의 의견에 무조건 따르기 보다는 구성원 모두의 생각과 뜻을 합쳐 만들도록 함 - 각 분반의 특성을 잘 나타낼 수 있는 작품의 주제와 제목을 선정 예) 한국인의 멋과 삶 - 하나뿐인 지구 - 튼튼이의 하루	60분	강당	분반별 대열 및 분위기가 정돈된 때까지 분반 대향 간단한 레크리에이션 지도

단 계	시 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	정 수	비 고
인간탐 썩기	▶인간탐 전시와 발표 - 조별 작품만들기가 끝나면 분반별로 집단을 만들어서 발표하도록 함 - 각 분반별 작품이 소란스럽지 않게 제작될 수 있도록 분위기 유도 ▶활동평가 - 분반별로 자유롭게 발표할 수 있도록 지도	▶인간탐 전시 - 작품 발표시 적당한 음악을 선정하여 배경음악으로 사용해도 좋음 - 조별 작품이 하나의 분반으로 모여서 제작될 수 있도록 함 - 작품 발표가 될 때 대표 청소년은 작품의 제목과 주제를 설명 ▶소감발표 - 분반활동에 대한 기대를 가지고 적극적으로 참여할 것을 다짐하면서 서로에 대한 일체감 확인			

청소년 이야기방

‘청소년 이야기방’은 청소년들이 가지고 있는 많은 갈등들을 표현하고 공감함으로써 자신의 참모습을 이해하여 긍정적인 자아변화를 유도하고 청소년들간에 사랑과 신뢰를 바탕으로 한 새로운 관계를 형성하기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 올바른 자기이해와 자아정체감 형성
- 타인에 대한 포용력과 동료의식 배양

□ 활동내용

- 심리극 이해
- 준비단계
- 본극단계
- 종결단계

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 400명(200명씩 2팀 구성) / 세미나실, 소강당

□ 지도자

- 일반지도자 2명 : 심리극 훈련을 받은 연출자
- 보조지도자 4명 : 심리극 워크숍에 참석한 경험이 있고 음향과 조명기구 조 작이 가능한 자

□ 준비물

- 창틀, 의자 5개 이상, 가방 2개, 무대, 조명, 음향

□ 유의사항

- 신뢰롭고 개방적인 집단분위기 조성
- 청소년들의 자발적인 참여가 이루어지도록 지도
- 상황전개에 따른 융통성 있는 심리기법을 활용
- 전체적인 극의 흐름속에서 오락적인 흥미를 적절히 유지하도록 주의

□ 응 용

- 특정한 주제(예 : 학교폭력, 가출, 시험불안 등)로 갈등상황을 제시하여 진행 가능
- 생활극 형식의 연극 공연으로 대체

□ 활동진행

단 계	시 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶분반편성 및 활동장 점검 - 200명씩 2분반 구성 - 각 분반별로 무대, 조명, 음향, 소품 등 점검 - 편안한 분위기 유지를 유지하도록 잔잔한 음악을 계속 틀어 놓음	▶분반별 활동장소로 이동 - 각자 자리에 앉아서 조용히 명상을 하거나 음악감상을 함	20분	소강당	가.음악테이프
심리극 이해	▶심리극(사이코드라마) 설명 - 개념 · 자신의 문제를 단순하게 표현하는 대신에 자반적인 행동으로 문제상황을 표현하는 즉흥극 · 한 사람이 무대에 올라와서 자기의 갈등상황, 현재 상황을 만하였을 때 그 즉시에서 상황과 상대역이 만들어지고 바로 그 자리에서 이야기가 전개 - 구성요소 · 주연 : 극을 통해 자신과 갈등의 문제를 표현하고 연기하는 주인공 · 연출자 : 집단의 지도자 또는 상담자로서 주인공의 심리적 차원을 이해하고 객관성을 갖고 신뢰감을 주어 극의 분위기를 조성하여 문제해결에 도움을 줌 · 보조자아 : 주인공의 아버지, 어머니, 배우자, 친구, 자식 등 주인공에게 중요한 타인이 되며, 주인공의 변형된 자아, 즉, 양심, 죄책감, 분노등의 역할을 함 · 관중 : 간접적으로 극에 참여하는 사람으로 집단 구성원들이 주연, 보조자아, 관중의 역할을 수시로 돌아가며 참석할 수 있음 - 단계 · 준비단계→행동화단계→공유단계	▶심리극 이해 - 설명 경험 - 의문사항 질문	30분	소강당	다.이론위주 설명보다는 일상 언어권통해 예를 들어서 설명

단 계	지 도 지 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
심리극	▶준비단계(Warm Up) 지도 : 편지쓰기 - 다함께 잔잔한 노래를 발창하여 편안한 분위기를 느끼도록 함 - 지시문 · 우리에게 평소에 하고 싶었지만 직접 표현하지 못한 이야기들이 많이 있습니다. 오늘은 그런 이야기들을 한번 마음의 편지로 쓰는 시간을 가져보겠습니다. - 자, 한번 생각해보십시오. 누구에게 어떤 이야기든 쓸까, 평소에 전하고 싶었지만 전달하지 못했던 이야기는 무엇일까... 때로는 상대방의 반응이 두려워서, 남에게 상처가 될까봐 못한 이야기들이 많이 있을 겁니다. (3분내지 5분간 시간을 준다) - 생각을 해보셨습니까? 이제부터는 그 편지를 읽어보는 시간을 갖겠습니다. - 마음의 편지는 자기의 입으로 소리내어 읽을 때 더 전달이 잘 되니까요. 가능하면 꼭 전달하고 싶은 마음을 간략하게 표현하여 주시면 좋겠습니다. - 주의사항 · 극적인 효과를 위해 마음의 편지를 전달하는 우체부를 등장시킴 - 마음의 편지를 읽어줄 사람을 주인공으로 선정하여 무대로 올라오게 함	▶편지쓰기 - 모두 한마음으로 천밀감을 가질수 있는 노래를 선택하여 부름 - 청소년 각자 마음의 편지를 씀 - 마음의 편지를 쓴 사람은 무대로 올라가 마음의 편지를 전달할 사람에게 읽어 줌 · 편지를 전달할 사람과 어느 정도 거리에서, 어떤 자세로 읽으면 가장 편안하게 잘 전달할 수 있는지를 스스로 선택하여 편지를 이야기하듯이 발표 - 다른 청소년들은 친구의 편지를 주의깊게 경청	60분	소강당	※ 긴장을 풀고 상호 신뢰로운 분위기 조성을 위해 계속 음악을 틀어 놓음

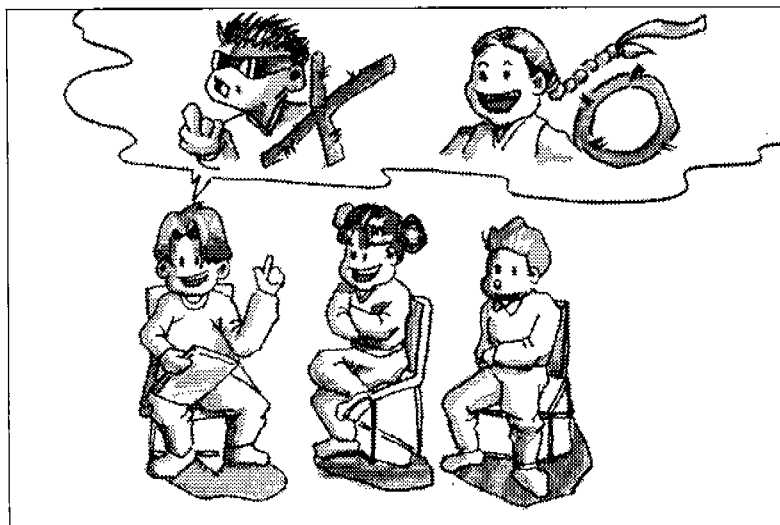
단 계	사 노 사 활 동	청 소 년 활 동	사 간	장 소	비 고
삼 리 곡	▶본극단계(acting-out) 지도 - 주인공의 문제상황을 현재, 바로 이 무대에서 일어나고 있는 것처럼 극으로 재현함 - 주인공이 읽는 편지의 내용, 편지의 대상에 대한 감정 등을 고려하여 다양한 기법으로 진행함 ▶역할바꾸기 지도 - 주인공이 지나치게 자신의 입장에만 매달려있거나, 상황을 왜곡되게 지각하고 있을 경우, 객관적인 시각을 제시하기 위하여 상대방의 입장이 되도록 지시 - 참여자들이 상대방의 역할이라는 것을 알게하고 다시 본래 자신들로 돌아가야 할 때 일어날 혼란을 방지하기 위하여 실제 자리를 바꾸어 주도록 함 - 지시문 · 두분께서는 잠시 동안 역할을 바꾸어 주시면 좋겠습니다 - 관객중의 한사람을 무대로 등장시켜 역할바꾸기를 진행 ▶빈의자 기법 지도 - 빈의자에 상대방이 있다고 상상하고 떠오르는 내용이나 평소에 하고 싶었던 이야기를 하는 기법으로 내적인 갈등을 표현	▶본극 활동 - 주인공 외의 다른 참여자들은 관객이 되어 주로 객석에서 관람하지만, 때에 따라서 주인공의 보조자아로 출연 ▶역할 바꾸기 - 자신이 편지를 받을 사람이 되고 관객 중에서 자신이 되어 줄 사람이 무대로 나옴 예) 학교선생님께 쓰는 편지일 경우, 청소년은 학교선생님이 되고 관객중의 한사람은 청소년 자신 즉, 학생이 되어 역할바꾸기를 함 ▶빈의자 기법 - 빈의자를 편만한 거리에 두고 상대방이 앉아 있다고 생각함			

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
심리극	- 빈의자 기법은 실제상황을 보다 더 구체적으로 보여주고, 주인공에게 보다 집중할 수 있으며, 인간관계뿐만 아니라 내적 고통, 공포, 불안 같은 내면을 만나 보는데 도움을 줌 - 지시문 · 저 빈의자에 상대방이 있다고 상상하시고 한번 이야기를 시작해 보십시오. ▶분신 지도 - 분신은 주인공의 곁에서 주인공 내면의 또다른 측면을 대신해서 나타냄 - 보조자아는 주인공의 상황을 함께 경험하면서 주인공이 표현하지 못하는 심정을 대신해서 말로 혹은 몸짓으로 나타내 주는 역할을 함 - 지시문 · 뒤에 서 있는 사람은 당신의 분신입니다. 그가 하는 말이 당신의 마음과 같으면 그대로 반복하여 주시고, 다르면 바꾸어서 말씀하시면 됩니다. ▶여섯인물 떠올리기 지도 - 한 인간 내부에 있는 여러 측면들을 탐색하기 위한 기법 - 상상력이 풍부하고 자발적인 주인공에게 실시하여 자기 마음의 여러 가지 갈등, 욕구들을 상징적으로 표현하고 통찰하는데 도움을 줌	- 평소에 하고 싶었으나 하지 못했던 이야기를 솔직하게 빈의자에 상대방이 있다고 상상하고 이야기를 함 ▶분신 - 감정표현이 잘 안될 때 보조자아의 도움을 받아서 자신의 이야기를 함 - 보조자아 “나는 네가 좋아”의 말이 자신이 감정과 동일하면 똑같이 따라 함 - 자신의 감정과 동일하지 않으면 따라하지 않아도 됨 ▶여섯인물 떠올리기 - 주인공이 가족안에서 갈등을 효과적으로 표현하고자 할 때, 친구들간의 문제틀 드러내고자 할 때 여섯인물을 상상해 봄			

단 계	지 도 자 활 동	참 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
심리극	- 지시문 · 당신에게 영향을 주었던 여섯명의 인물들을 생각해 보세요. - 단, 그 사람들은 우리에게 잘 알려진 사람이어야 합니다. - 세명의 여자와 세명의 남자를 생각해 주십시오. - 이제 그 사람들과 만나서 이야기를 나눌 수 있는 파티를 열겠습니다.	- 자신의 성장과정에 영향을 주었던 여섯인물들을 생각해 봄 - 다양한 연령층, 남성과 여성들을 상상하면서 여러 가지 이야기를 나눔			
마무리	▶ 종결단계 (Sharing) 지도 - 본극이 끝나면 극을 보고 나 참여하면서 느꼈던 느낌이나 생각을 나누도록 지도 - 심리극에 참가한 사람들 모두 자연스럽게 이야기를 할 수 있도록 함 · 주인공으로 참여했던 사람들에게 격려나 지지의 말을 할 수 있으나 지나친 충고는 삼가하도록 지도 - 극의 내용에 대한 비밀보장 당부 - 은은한 음악으로 마음을 정리하고 옆사람을 안아 주도록 함	▶ 종결 활동 - 극을 보면서 공감되었던 자신의 이야기를 솔직하게 표현, 서로의 감정을 공감하고 위로함	10분	소강당	

청년시대논단

‘청년시대논단’은 청소년과 관련한 우리 사회의 많은 문제들에 대해 생각하고 토론하여 합리적인 판단을 내려봄으로써 참다운 민주주의를 체험하고 올바른 민주시민으로서 자질을 함양시키는 활동이다.



□ 활동목표

- 사회문제에 대한 올바른 인식과 이해
- 민주적이고 합리적인 토론 자질 향상

□ 활동내용

- 토론활동의 이해
- 찬반토론활동
- 선언문 작성

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 90분 / 400명(30-60명씩 1분반 구성) / 강의실

□ 지도자

- 일반지도자 5명 : 토론주제에 대한 폭넓은 지식을 가지고 있고 다양한 토의 활동 지도가 가능한 자(학교 교사 지도 가능)

□ 준비물

- 토의주제 관련자료, 마이크, 백지전지, 매직싸인펜 등

□ 유의사항

- 쉽고 흥미있는 주제를 선택하여 청소년들의 적극적인 참여 유도
- 토의 주제는 구체적이고 세밀하게 제시되어 청소년들이 충분히 이해하도록 지도
- 한 사람이 너무 오랜 시간을 끌지 않도록 주의하며 자유스러운 분위기 속에서 진행
- 하나의 결론을 무리하게 내기보다는 서로 다른 의견이 존재할 수 있음을 인정하는 것으로 마무리를 짓도록 유도
- 상황에 따라 다수결 판결 사용

□ 응 용

- 토의주제에 따라 다양한 방식(패널토의, 모둠토의, 창조토의, 시청각토의 등) 진행
- 모의재판, 모의국회, 모의 기자회견 등 심화활동으로 응용
- 컴퓨터 통신을 통해 ‘청소년시대논단’ 활동내용을 알릴 수 있는 ‘토론방’ 개설

□ 활동진행

단 계	시 도 사 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 설명 - 토의주제에 따른 찬반토론과 선언문 작성 및 발표 ▶토의주제 소개와 분반지도 - 간략한 분반소개를 한 후 신속한 분반이동이 이루어지도록 지도 · 교육 : 과외, 자원학습, 체벌, 조기교육 등 · 환경&과학 : 골프장과 환경, 인간복제 등 · 문화 : 일본문화개방, 광고와 대중문화 등 · 기타 : 청소년 야간동행금지, 통일 등 - 청소년들이 분반별로 적절하게 분배되도록 각별히 주의	▶활동 이해 ▶토의주제 이해 및 분반별 이동 - 각자 주제적으로 관심이 있는 주제를 선택하여 분반 결정 · 6-8주제의 분반 가능 · 각 분반에 30-60명씩 구성	10분	강의실	
올바른 토론의 이해	▶올바른 토론 설명 - 토론과 토의의 개념 · 토론 : 찬성과 반대의 뚜렷한 대립을 전제로 논의 · 토의 : 어느 안건에 대해 자유로운 분위기에서 서로의 의견을 주고 받으며 대화하듯이 진행 - 토의의 특징 · 구성원중심활동 · 과정을 중시하고 이를 통하여 구성원의 의식을 변화 · 민주주의를 체험 · 구성원들에게 우월감이나 열등감을 주지 않고 공동체 의식을 높이는 활동 - 토의의 종류 (도움자료 참조) · 찬반토론, 패널토의, 질의토의, 연극토의, 창조토의 등 - 토론자의 역할 (도움자료 참조)	▶찬반토론활동의 이해 - 토의활동의 중요성 및 찬반토론 방법과 특징 이해	20분	강의실	도움자료 참조

단 계	지 도 지 원 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
찬 반 토 론	▶찬반토론 지도 - 사회자, 기록자 선정 - 토론주제 설명 · 주제에 대한 배경설명 및 관련기관이나 단체의 입장이나 공식화원 여론등 소개 - 자유롭게 의견을 발표할 수 있도록하고 적극적인 개입은 삼가 - 찬반의견 대립이 뚜렷하여 하나의 의견을 모으기가 어려운 경우에는 다수결로 결정하도록 함	▶찬반토론 활동 - 자발적으로 사회자와 기록자 선반 - 토론주제에 대한 찬성입장과 반대입장에서 3-4명의 대표자를 선정하기 보다는 집단토의 형식을 취하여 자유롭게 각자의 의견을 발표 예) 일본문화개방 찬반토론 · 사회자 : 우리주변의 일본문화침투현상 설명 · 찬성 : 선별적 개방, 형평의 원칙 등 · 반대 : 국민들의 정서상 시기상조, 일본문화가 우리사회에 미친 악영향 등 · 사회자 : 주제에 대한 구체적인 토의를 위해 '슬램덩크'에 대한 논의 접근 · 찬반입장 : 슬램덩크의 인기와 그이유 그리고 문제점을 서로 발표 · 토론결론 : 일본문화개방할 것인가 하지 말 것인가 또는 타협할 수 있는 방안 모색 · 기록자 : 토론내용 요약 · 사회자 : 토론주제에 대한 우리의 입장 정리	40분	강의실	
선언문 작성 및 발표	▶선언문 작성 및 발표 지도 - 선언문 작성 지도 · 선언문 초안 작성 : 토론의 다양한 내용들을 포괄하면서 장기적인 전망과 구체적인 실천지침을 담은 내용으로 간결한 문체로 작성 · 초안 검토 및 내용 보충 · 발표자 결정	▶선언문 작성 및 발표 - 사회자와 기록자를 중심으로 선언문을 적음 - 선언문 발표 · 전체적인 선언문은 발표자가 낭독하지만 청소년들 모두의 의지를 다지는 부분은 함께 낭독	20분	강의실	12. 찬반토론 활동 우수분반은 청소년장에서 민주마을을 운영

어떤식의 토의가 적당한가?

토의 활동은 여러 형태로 진행할 수 있습니다. 다음은 현실적으로 적용할 수 있는 토의 활동의 형태를 몇가지 제시하고 있습니다. 주의할 점은 토의 활동의 정형은 없기 때문에 토의 주제의 특성에 따라 다양하게 바꾸어 실시하도록 합니다.

■ 찬반토론

어떠한 주제에 대해 찬성과 반대의 입장에 서서 서로 논쟁을 하는 것입니다. 집단 토론과 찬성과 반대 의견 발표를 몇몇의 대표에게 시킨 후 토론하게 하는 방법 등 다양하게 운영할 수 있습니다. 의견이 찬성과 반대로 나누어져 격렬하게 진행되므로 하나의 결론으로 이끌어 내기가 어려운 점이 있습니다. 그러한 경우에는 무리하게 하나의 결론을 이끌어 내기 보다는 서로 다른 의견이 존재할 수 있음을 인정하고 다수결의 원칙을 적용해 볼 수 있습니다.

■ 패널 토의

2~3명의 발표자가 어떤 주제에 대한 생각들을 정리해서 발표하게 한 뒤 다른 구성원들로부터 질문을 받으면서 전개하는 토의입니다. 발표자는 주제에 대해 철저한 조사를 해야 하고 서로 중복되는 의견을 발표하지 않도록 사전에 입장을 각각 다르게 지정해 주어야 합니다. 패널 토의는 여러 시각에서 바라 볼 수 있는 주제에 적절한 형태이지만, 발표자에게 너무 의존할 경우 토의 활동의 진정한 의미를 찾기가 어렵다는 문제가 있습니다.

■ 질의 토의

전문가(발표자)가 어떤 주제에 대해 10분 정도 강연을 한 뒤 구성원들의 질의를 통해

토의하는 방법입니다. 어떤 사실에 대해 구체적이고 체계적인 지식이 요구될 때나 구성원들의 수준에서 정리가 어려운 주제에 적용될 수 있는 토의입니다. 효과적인 질의 토의를 위해서 발표자의 강연은 반드시 문제 제기를 할 수 있는 내용이어야 하고 구성원들의 주제적 참여가 이루어져야 합니다.

■ 모둠 토의

참가자들 5~6명이 모둠을 구성하여 한 주제를 놓고 각각 토의하게 한 뒤 그 결과를 종합해 보고 질의·응답하는 토의 형태입니다. 모둠을 단위로 토의가 이루어지기 때문에 문제 해결보다는 어떤 문제에 대한 환기, 인식 부여, 즉 문제 제기를 목적으로 할 때 많이 사용합니다. 집단 토의로 다루기에는 한계가 있는 주제이거나, 전체 구성원의 참여를 필요로 하는 경우에 효과적으로 이용할 수 있습니다. 모두가 참가할 수 있고 깊이 있는 토의를 할 수 있기 때문에 토의 활동의 질이 높아지지만, 현실적인 문제로서 시간과 공간의 부족이라는 제약이 있습니다.

■ 연극 토의

즉흥극이라는 형식을 빌어 문제를 토의해 보는 활동으로서 다른 사람의 입장을 이해하는 데 매우 효과적인 토의 형태입니다. 연극이라는 다소 익숙하지 못한 형태 때문에 실제로 활용하는 데에는 많은 어려움이 있으나 구성원에게 ‘보여 주는 형태’를 취하기 때문에 말로만 하는 토의보다 흥미와 이해를 이끌어 내는 데에는 매우 바람직합니다. 구성원들은 토의하고자 하는 주제에 대해 완벽하게 공유하여 문제의 상황 설정을 정확히 이해하고 즉흥극을 실시한 후 연극 속에 나타난 행동과 말들을 분석하며 토의를 진행합니다.

■ 창조 토의

브레인 스토밍(Brain storming)이라고 하며 갑자기 떠오를 수 있는 창의적인 아이디어를 얻어내고자 하는 토의 활동입니다. 형식이나 제한을 최소화시키고 하고 싶은 말을 마음껏 할 수 있도록 분위기를 만드는 것이 중요합니다. 창의력을 필요로 하는 경우에 효과적으로 활용할 수 있으나 창의력을 강조하다 보면 자칫 토의가 장난식으로 흘러 시간만 길어지거나 분위기가 산만해질 우려가 있습니다.

■ 시청각 토의

시청각 자료(비디오 상영, 영화 관람, 슬라이드 필름 등)를 통해 문제 제기를 대신한 후 함께 토의하는 방법입니다. 눈으로 보는 문제 제기는 토의 주제에 대해 구성원의 흥미를 더할 수 있으며, 그에 따른 토의의 내용도 더욱 적극적이며 활발해 질 것입니다.

■ 과제 토의

과제를 제시해 주고 일정 기간 뒤에 그것을 토대로 토의하는 형태입니다. 과제를 해결하기 위해서는 모둠을 편성하고 여러 가지 관찰과 실험, 휴일을 이용한 여행과 탐사, 도서관 자료 수집 등 다양한 방법을 통해 커다란 효과를 올릴 수 있습니다. 과제를 해결한 후 각 모둠별로 간단한 인쇄물을 준비하여 발표를 한 후 과제에 대한 토의가 이루어집니다.

■ 주제 토의

친구들끼리 나누는 대화에 공통성을 부여하는 것으로 한 주제를 선정한 뒤 특별한 형식보다는 편안한 분위기에서 서로의 생각을 교환하는 토의입니다. 주제는 제한이 없지만 사전 지식이나 준비를 필요로 하는 주제보다는 친구들의 평소 생각을 들을 수 있는 기회를 제공할 수 있도록 하는 것이 좋습니다. 쉽게 말을 할 수 있는 분위기를 조성하여 소외되는 친구들이 없도록 주의한다면 다양한 생각들을 통해 자신의 생각의 폭을 넓힐 수 있으며, 무엇보다도 친구들을 이해하는 데 많은 효과가 있습니다.

올바른 토론자의 자세는 무엇인가?

■ 올바른 말하기 자세

○ 목소리의 조절

- 정확한 표준어를 쓰고 분명하게 발음한다.
- 말의 고저, 강약, 속도를 적절하게 유지한다.
- 가성이나 비음을 섞지 말고 자연스러운 음색이 나게 한다.
- 목소리의 크기는 내용과 말하는 이의 감정에 따라 다르며, 듣는 사람에게 충분히 전달될 정도가 적당하다.

○ 발표할 때의 자세

- 복장 : 색깔, 모양이 요란하지 않은 단정한 복장
- 표정 : 대상과 상황에 맞는 긍정적인 표정
- 자세 : 너무 힘을 주지 않는 상태로 어깨를 곧게 펴고, 팔을 자연스럽게 내리거나 가볍게 연단을 짚는다. 다리는 두 발에 고루 체중을 싣고 약간(15cm정도) 벌린다.
- 움직임 : 주의 환기가 필요할 때 적당히 움직인다. 내용상 필요할 때 머리(궁정, 부정, 의혹 표현)나 손(숫자, 방향, 주의집중)을 절제해서 사용한다.

○ 말하는 요령

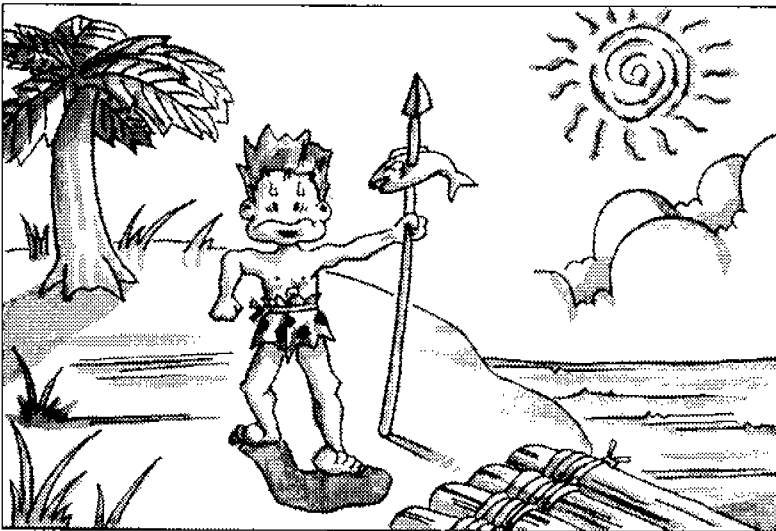
- 발표하는 사람은 말하기 전에 안정된 분위기를 조성하고 자신감을 가지고 이야기한다.
- 발표할 때는 허공을 쳐다보지 말고, 눈으로 전후좌우를 천천히 훑어 보면서 관중의 관심을 모은다.
- 말은 또박또박 천천히 하고, 순간순간에 관중이 웃는다 해도 말하는 사람은 웃지 말아야 한다.
- 청중의 반응을 검토하여 필요할 경우, 순서나 내용을 수정해 가면서 말한다.

■ 올바른 듣기 자세

- 말할 기회를 충분히 준다.
- 아무리 장황하게 늘어 놓더라도 말허리를 끊지 않는다.
- 상대방의 말에 진심으로 귀를 기울여야만 할뿐만 아니라 정말로 말하는 사람을 이해하려고 노력하고 있다는 표시나 증거를 보인다.
- 상대방이 표현한 감정에 전적인 이해와 공감을 표시하되 명확한 말로 표현되지 않은 감정을 선불리 추측해서 말하지 않는다.
- 상대방이 표현한 언어보다 더 적합한 어휘는 없는가 생각해 본다.
- 상대방이 말한 순서를 그대로 기억할 수 있으며, 그것보다 더 효과적인 전개방식은 무엇인가 생각해 본다.
- 정확히 못 알아들었을 때는 “그 부분을 다시 이야기해 줄 수 없니?” 또는 “그 말은 잘 이해가 되지 않는데?” 등으로 다시 말하게 만든다.
- 상대방이 말한 내용이나 표시한 감정을 가끔 자기 스스로 요약정리해서 확인해 볼 필요가 있다. 이는 불필요한 억측과 오해를 피할뿐만 아니라 상대방이 더 깊은 말을 하도록 도와주며 또한 감정의 흐름과 말의 방향을 정리하도록 도와준다.
- 가능한 한 상대방의 말이나 감정을 도덕적으로 평가하려고 하지 않는다.
- 이야기 도중에 그 증거를 대라고 강요하거나 추가적인 정보를 얻기 위해 꼬치꼬치 질문하지 않는다.
- 중요한 문제일수록 자기가 상대방의 말을 이해하려고 노력하고 있다는 증거로서 상대방의 말을 기록하는 습관을 기르도록 한다.
- 주어진 문제에 대한 해결책을 공동으로 모색하도록 노력한다.

21세기! 청년, 로빈슨크루소

‘21세기! 청년, 로빈슨크루소’는 예기치 못한 사고에 의해 알 수 없는 낯선 곳으로 조난을 당한 상황을 설정하고 이곳에서 청소년들이 지혜와 협동을 발휘하여 생존활동을 전개함으로써 모험의 진정한 의미를 이해하고 미래사회에 적응능력을 기르기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 청소년들의 용기와 인내심 배양
- 돌발상황을 준비하고 대처할 수 있는 적극적인 사고과 문제해결능력 향상
- 성취감 획득 및 긍정적인 자아 확립

□ 활동내용

- 생존활동의 이해
- 생존회의 : 생존계획서 작성
- 생존활동 : 지도만들기, 식량구하기와 조리, 잠자리만들기, 구출신호하기 등
- 생존일기 작성 및 발표

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 300분 / 400명(20명 1조) / 강당, 수련마을의 전지역

□ 지도자

- 일반지도자 4명 : 생존활동에 대한 전문적인 지식과 기술을 가지고 있는 자

□ 준비물

- 조별 준비물 : 물 1통, 초콜렛, 나침반, 백지전지, 필기도구, 삽, 칼, 손도끼, 노끈, 로프, 담요, 거울, 성냥, 호루라기, 붓대, 반창고, 가제, 비상약, 신문지, 비닐보자기, 약간의 철사 등
- 개인 준비물 : 장갑, 긴바지, 질긴 운동화, 모자

□ 유의사항

- 청소년들이 모의생존상황에 대해 충분히 토론하여 창의적인 생존활동을 할 수 있도록 적극적인 개입 참가
- 활동구역이 서로 중복되지 않도록 미리 활동장소의 적절한 분배 지도
- 활동구역 내에 안전요소(급경사, 절조망 등)를 미리 제거하고 안전사고 대책 수립
- 자연환경을 최대한 활용하되 이를 훼손하거나 오염시키는 행동 절대 금지
- 생존활동을 실시한 장소는 원래의 모습으로 되돌아 오도록 철저한 뒷정리 지도

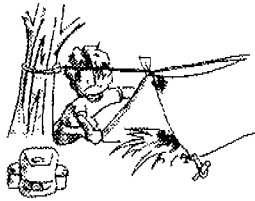
□ 응 응

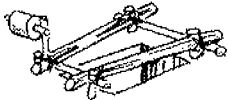
- 각 수련시설의 자연조건(산악형, 해안형, 계곡형 등)과 계절 특성을 살려 다양한 조난상황 시나리오 작성
- 하이킹이나 오리엔티어링으로 대체

□ 활동진행

단 계	지 도 지 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶ 활동 소개 - 모의 생존상황을 설정하여 조별로 살아남기 위한 활동을 직접 구상하여 체험 - 생존활동 이해→조별 생존방법 토론→조별 생존활동→생존일기 작성 및 발표 ▶ 조편성 및 준비물 배포 - 조별로 생존에 필요한 최소한의 물품과 장비 배포 - 조별활동구역의 사전준비물 점검 및 확인 - 안전사고 대책 점검	▶ 활동 이해 ▶ 조구성 및 준비물 받음 - 20-30명 1조 구성 - 조이름 짓기 · 조별로 모험심과 생존의지를 담은 독특한 이름을 짓고 깃발 제작 예) 최후의 생존자 등	10분	강당	※ 수련마운의 주변 환경을 최대한 활용하여 활동지역 선정 및 조별활동 구역 지정 ※ 지도자는 활동 전에 활동 지역에서 필요한 물품을 갖추어 놓아야 할
생 존 활 동 이 해	▶ 생존활동 소개 - 개념 · 생존(survival)활동이란 무방비상태로 자연속에서 적응하여 살아남기 위한 활동 - 생존원리 ① Size up the situation : 상황을 정확히 파악할 것 ② Undue haste makes waste : 천대료 서둘지 말것 ③ Remember where you are : 현재 있는 위치를 기억한 것 ④ Vanquish fear and panic : 어떤 일에도 겁먹지 말것 ⑤ Improve : 창의성을 발휘할 것 ⑥ Value living : 생명을 소중히 할 것 ⑦ Act like the natives : 원주민처럼 행동한 것 ⑧ Learn basic skills : 기본으로 돌아가서 생각하고 행동할 것 - 생존기본기술(도움자료 참조) · 자연환경의 최대한 활용 · 창조와 인내로 불가능 도전	▶ 생존활동 이해 - 의문사항 질문	30분	강당	※ 생존기술과 방법은 슬라이드 필름을 설명하거나 자료집을 배포

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
생 존 활 동 이 해	▶활동방법 설명 - 활동순서 ① 모의상황설정 : 상황설명서 ② 생존회의 : 생존계획 작성 ③ 생존활동 : 3-5개 활동 ④ 활동완료 : 구출신호 ⑤ 생존일기 작성 및 발표 - 주의사항 · 지도자에게 도움요청 삼가 · 각종 안전사고에 유의한 것 · 활동지역을 벗어나지 말 것 · 활동시간 엄수할 것	▶활동방법 경험 - 의문사항 질문			¹⁷⁹ 상황설명서는 수련마을의 자연환경 특색을 최대한 자세히 기술하여 조난지의 환경을 파악할 수 있도록 함
생 존 회 의	▶조별 생존회의 지도 - 모의생존상황을 충분히 이해한 후에 조별로 생존 방법 토론 지도 · 각자 평소에 경험하고 싶고 실시 가능한 활동 발표 · 3-5가지 활동 선정 예) 의식주 관련활동, 안전 사고대처 관련활동, 환경적응 관련활동, 상황탈출 관련활동 등의 영역에서 구체적인 세부 활동은 선정 · 생존계획서는 실제 생존활동 뿐만 아니라 생존일기 작성의 직접적인 자료가 되므로 활동 전체를 하나의 시나리오로 생각하고 구체적으로 작성하도록 지도 - 3-5개 생존활동이 끝난 후 구출신호 방법으로 조별 활동 종료를 알릴 수 있도록 함	▶생존활동 내용 선정 - 원주민이 살고 있는 깊은 숲속에서 살아나기 위해 꼭 필요한 활동에 대해 각자 상상하여 발표 - 미리 배포한 생존기본기술 자료집 참조 - 생존에 반드시 필요하고 실현가능한 활동을 3-5개 선정 ▶생존계획서 작성 - 조별로 3-5가지 활동을 선정한 후 인원을 4-5명씩 나누어 각 생존활동을 수행하도록 역할분담 예) “최후의 생존자”의 생존계획서 ① 지도만들기 ② 식량구하기와 조리 ③ 잠자리 만들기 ④ 화장실 만들기 ⑤ 원주민과 친해지기 ⑥ 구출신호 만들기	50분	강당	¹⁸⁰ 조별로 다양한 활동 구상 : 등불 만들기, 응급처치하기, 대용식수 만들기 등

단 계	시 도 사 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
생 존 환 동	▶조별 생존활동 지도 - 청소년들이 창의력과 인내력을 발휘하여 스스로 생존활동을 수행할 수 있도록 격려 - 청소년들이 미리 배포한 '생존기술자료집'을 최대한 활용할 수 있도록 함 - 활동진행시 필요한 준비물을 추가지원하거나 보충 - 청소년의 환동에 개입하지 않고 단지 안전사고 예방에 주의를 기울일 것	▶지도 만들기 - 준비물 : 전지, 필기도구, 나침반, 줄자, 로프 - 활동방법 ① 현재위치군 기준으로 방위측정 ② 기준점을 중심으로 각 방향에 1명씩 서서 거리측정과 함께 각 지형의 특징, 지형물 등 기록 : 이때 거리측정은 보축(걸음수)이나 줄자를 이용하여 약 30m마다 말뚝을 박거나 돌맹이군 나뭇 ③ 생존활동에 적합한 지역과 위험한 지역을 파악 ④ 방향별 측정이 끝난 후 함께 모여서 실제 지도 작성	150분	수련 마을 일대	
	  	▶잠자리 만들기 - 준비물 : 튼튼한 끈, 넓은 비닐, 칼, 톱, 손도끼, 로우프 등 - 활동방법 ① 큰 나무가 있는 평평한 지형 선정 ② 나뭇가지나 풀, 낙엽, 잡목 등을 충분히 모음 ③ 나뭇가지를 나란히 놓고 낙엽이나 풀은 펴 놓음 ④ 사방에 튼튼한 나뭇가지나 말뚝을 이용하여 땅에 박음 : 비닐시트 크기만큼 고려하여 말뚝을 박음 ⑤ 넓은 비닐시트의 끝을 사방에 묶고 비닐의 중간지점을 세워서 튼튼한 줄을 중심대로 이용하여 양쪽의 큰나무 줄기에 동여매			

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
생 존 활 동	▶조별 생존활동 지도  	▶화장실 만들기 - 준비물 : 로우프, 나무판이 나 납작한 돌, 삽 - 활동방법 ① 참자리에서 조금 떨어지 거 나 바람이 불어가는 쪽 선택 ② 땅에 뒹 수 있는 한 직 사각 형 모양으로 적당한 크기의 구멍을 깊게 팜 ③ 구멍의 사방에 작은 말 쪽 을 박고 말쪽의 가로와 세 로 방향에 적당한 넓이와 길이이 나무막대간 로우프 로 단단히 연결함 ④ 주변에 작은 나무가 있 으 면 천을 쳐서 울타리를 만 듦 ⑤ 두껍은 만들어서 냄새와 파 리의 발생 방지			
		▶원주민과 친해지기 - 원주민과 친해지면 생존활 동에 유용한 도움을 얻을 수 있으므로 원주민 분장 과 게임을 만들어 친해지 는 활동 - 준비물 : 페이스페인팅물 감, 풀잎, 나무의 덩굴이나 굵은 로우프 등 - 활동방법 ① 원주민의 얼굴, 옷, 말등은 상상 ② 주변의 자연물을 이용하여 창의력과 상상력을 발휘하 여 분장 ③ 나무덩굴이나 굵은 로프를 이용하여 30cm정도의 고리 를 만들어서 가는 끈이나 철사로 맴 ④ 게임 : 코스를 만들어 나뭇 가지에 링을 던져 걸기			고무줄 만들기, 황과 화 살만들기, 막대불링 하기 등 다양한 게임 가 능

단 계	지 도 지 활 동	정 소 년 활 동	서 간	장 소	비 고
생 존 환 동	▶조별 생존활동 지 도 	▶식량구하기와 조리 - 사전준비 : 활동구역내에 감자, 옥수수, 밤, 고구마, 쌀 등 식량을 묻어 둠 - 준비물 : 성냥, 불쏘시개, 돌맹이, 은박지나 타올 등 - 활동방법 ① 땅에 직경 50cm, 깊이 30cm 정도의 구덩이를 팠 ② 잔돌(주먹크기의 돌)은 깔고 그위에 모닥불을 피웁 ③ 감자, 고구마, 쌀(물에 씻어서 불려 놓은 것) 등은 은박지에 싸서 돌 위에 놓음 ④ 그 위에 돌을 다시 깔고 모닥불을 피웁 ⑤ 약 15-20분 정도 불을 피우고, 돌이 차가워지면 음식물을 내서 다같이 나누어 먹음			
		▶구출신호 만들기 : 연기 - 조별 생존활동이 끝나면 마지막으로 구출 신호를 보냄 - 준비물 : 땔나무, 성냥, 낙엽, 잡목, 축축한 시트나 담요, 모래 - 활동방법 ① 나뭇가지, 풀 등은 모아 모닥불을 피우고 젖은 모포를 덮음 : 불씨를 끄지 않도록 주의 ② 양쪽에서 2명이 모포의 양 끝을 잡고 적당한 시기에 한쪽을 열면 피었던 연기가 솟아 오름 ③ 모닥불은 덮고 있는 시간으로 연기의 길고 짧음을 조절하여 구출신호를 보냄 ④ 모래로 완전히 모닥불의 불씨를 끄			구출신호, 봉화신호 등 다양한 방법 사용

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
생 존 일 기 작 성	▶생존일기 작성 지도 - 작성방법 ① 생존활동내용(줄거리) 정리 ② 각 활동의 활동대원, 준비물, 장소, 진행방법, 에피소드 등 종합 ③ 작성형식 선택 : 일기, 보고서 등 ④ 작성형식에 따라 다양한 표현방법을 가지고 생존일기 작성 ⑤ 발표자 선정	▶생존일기 작성 - 조별로 불시착 비행기에서 살아남아 구출되기까지 살아남기 위한 과정을 글로 작성하고 각 활동과정을 그림으로 구성	60분	강당	
	▶생존일기 발표 지도 - 조별로 발표한 후 발표내용에 대한 질문과 대답이 이루어지도록 지도 - 조별 활동지를 돌아다니면서 발표할 수도 있음	▶생존일기 발표 - 조별로 생존일기 발표 · 다른 청소년들은 발표조의 생존방법에 대해 궁금한 점, 이해가 안되는 점 등을 질문하고 발표조는 대답 · 조난사고나 무인도에서 생존할 수 있는 좋은 방법에 대해 자유롭게 토론			
	▶시상식 및 소감발표 지도 - 시상기준 · 생존기본원리에 충실한 활동 · 대원간의 협동과 단결이 돋보인 활동 · 창의력과 상상력이 돋보인 활동 - 위의 시상기준에 비추어 훌륭한 활동을 수행한 조를 추천하여 '로빈슨크루소상' 시상	▶시상식 및 소감발표 - 시상기준에 따라 활동을 수행한 조를 서로 공개추천 - 자유롭게 소감발표 · 새롭게 알게 된 점 · 힘들거나 재미있었던 점 · 활동 후 변화된 생각 등			
	▶뒷정리 지도 - 화재위험요소 철저히 제거	▶뒷정리 활동 - 각 조별 활동장 정리			

상 황 설 명 서

“여러분은 잠시 후에 ○○○○에 도착할 예정입니다. 여러분의 안전을 위하여 좌석에 부착된 안전벨트를 매시고 제자리에 앉아서 기다려 주십시오.”

***** 1분 후 *****

“승객여러분! 놀라지 마십시오. 갑자기 이상기류가 나타나 기체에 이상이 생겨서 도착지까지 비행이 불가능할 것 같습니다. 최선을 다하겠습니다만 지금 상태로는 불시착하는 수 밖에 없습니다. 절대로 당황하지 마십시오. 그러면 불시착을 감행하겠습니다.....”

***** 우르르 짹~ *****

우거진 수풀사이로 가늘게 비추는 햇살아래 조금은 가파라 보이는 산 등성이와 아직 마르지 않은 계곡이 있는 산 속. 그러나 우리는 이곳이 어디인지도 모르며 목적지로 돌아갈 수 있는 비행기는 이미 산산히 부서져 버렸다. 단지 이곳을 지나는 구조기나 정찰기에 의해 발견되지 않는 한, 이제부터 여러분은 이곳에서 살아가지 않으면 안된다. 다행히 부서진 비행기안에는 몇가지 구호물품과 장비가 남아있다.

이제, 무엇을 어떻게 시작할 것인가?

그렇대! 21세기 로빈슨크루소, 우리 모두 로빈슨크루소가 되어 이곳 미지의 땅에서 탈출하는 그날까지 새로운 삶을 시작해 보자.

이때 어디에선가 ‘바스락...’ 무엇인가 생명체의 움직임이 느껴지는데...

서바이벌 기반기술 몇가지

■ 인간은 물 없이 얼마나 살까?

물이 있는 곳을 찾기 위한 기초지식

생명을 유지하는 데 절대 없어서는 안되는 것이 산소와 물이다. 의학적으로는 약 2주일이 물 없이 살 수 있는 한계라고 밝혀지고 있다. 육지에서는 물을 얻기가 비교적 용이해서 심각하게 생각할 필요가 없지만 바다나 사막에서 조난했을 때, 우선 문제가 되는 것은 물이다.

물을 찾을 때는 우선 식물에 주목하자. 머위, 고추냉이, 미나리 등은 수분이 많은 장소에서 자란다. 이런 식물을 발견하면 부근을 철저히 조사해 볼 필요가 있다. 동물로는 뱀, 개구리, 꿀새충 등이 있다. 그 뒤를 따라 가면 당신을 물이 있는 곳으로 안내해 줄 것이다.

삼림 속은 의외로 물이 있을 가능성이 높다. 또한 모래, 자갈지대는 비의 흡수율이 좋아서 지하수가 있을 가능성이 높다. 지하수를 발견하더라도 바로 마시는 것은 좋지 않다. 맑은 물이라도 광물질이 포함되어 있을 가능성이 있다. 그리고 냇물의 물이 불그스름한 갈색으로 퇴색해 있거나 노랗게 변색했다면 마시지 말자. 또한 물고기나 생물이 살고 있지 않는 것 같다면 독물이 있다고 의심해야 한다.

물이 없어도 갈증을 풀 수 있다

아무리 해도 음료수를 얻을 수 없는 경우가 있다. 그런 때는 식물의 풀잎, 줄기, 나무껍질을 빨면 어느 정도 갈증을 해소할 수 있다. 단, 독초에 주의해야 한다. 치사성의 독성을 갖는 것도 있으므로 안전을 위하여 모르는 식물에는 손을 대지 않는 것이 좋다.

바다 근처라면 물의 대용품은 훨씬 쉽게 구할 수 있다. 물고기의 체액을 마시면 좋다. 날물고기를 직접 먹어도 좋지만 천으로 싸서 짜는 것이 효율적이다. 왜냐하면 수분은 특히 내장에 많기 때문이다. 해초나 조개의 살을 빼는 것도 효과가 있다.

오줌을 이용하는 방법도 있다. 여과장치를 사용하면 암모니아도 대부분을 제거할 수 있으므로 살아남기 위해서는 배설한 소변을 마시는 것도 한 방법이다. 마찬가지로 땀도 수분이므로 땀이 스며든 타월이나 셔츠를 입에 대고 목이 갈갈하여 침도 나오지 않을 때는 껌이나 가죽을 씹고 있으면 침이 나온다.

■ 어떻게 불을 피울 것인가?

연료로는 나무가 좋다

불을 피우는 데 연료가 되는 장작이 없어서는 안되지만 어떤 나무나 장작으로 적당한 것은 아니다. 재료에 따라 불이 붙거나 화력, 불이 오래 가는 정도, 연기의 양 등에 차이가 있기 때문이다. 나무는 크게 나누어 단단한 나무와 무른 나무가 있다. 단단한 나무는 불이 붙기는 어렵지만 화력이 강하고 불도 오래 간다. 숯불이 남아서 그것을 이용할 수도 있다.

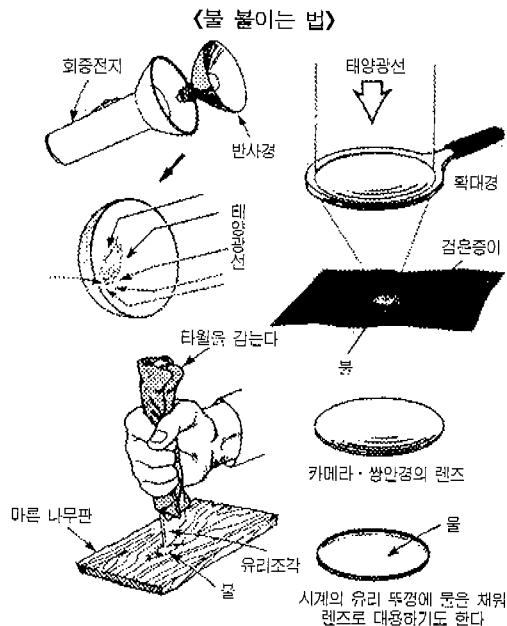
무른 나무는 불붙이기가 쉽고 한꺼번에 타는 반면, 불이 오래 가지 못하고 숯불이 남지 않는다. 불길이 커서 화력은 있지만 빨리 타기 때문에 장작이 많이 든다. 그러므로 불이 타기 시작하면 불붙기 쉬운 무른 나무를 이용하고, 도중에 단단한 나무를 더하는 것이 좋다. 불을 붙일 때는 건조시킨 침엽수의 잎이나 나무껍질이 적합하다. 수지가 많은 나무는 화력이 강하고, 불이 오래 가지만 그만큼 그을음도 많다. 또한 썩은 나무는 얼핏 보기에는 타기 쉬운 것 같지만 연기만 나고 화력은 약하다.

성냥이나 라이터가 없을 때

가장 쉬운 것으로 태양광선을 이용하는 방법이 있다. 확대경으로 태양광선을 모아 종이를 태우는데 이것은 누구라도 생각해 낼 수 있다. 확대경이 없을 때는 카메라나 망원경, 쌍안경의 대물렌즈는 볼록이므로 이용할 수 있다. 그것도 없을 때는 손목 시계의 유리를 떼어내고 안에 물을 넣으면 볼록렌즈 대용이 된다.

회중전등을 갖고 있으면 그 반사경을 사용할 수 있다. 반사경의 초점에 타기 쉬운 먼지나 쓰레기 등을 넣어 태양광선 쪽으로 향하게 하면 드디어 불이 붙는다.

유리조각을 사용하는 방법도 있다. 유리 파편을 평평한 판에 계속해서 비비면 열이 난다. 그래서 발화점에 가까워지면 마른풀이나 마른 잎, 대팻밥 등으로 점화하여 흑 불어 태우면 된다. 손을 베지 않도록 잡는 부분에는 타월로 말아 둔다.

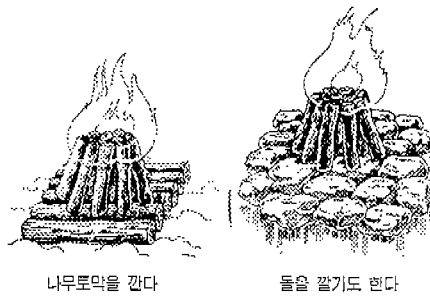


눈이나 얼음 위에서 불을 피우는 법

눈 또는 얼음 위에서 불을 피울 때는 물위나 습지의 경우와 같이 나무가 젖어버리거나, 온도가 낮기 때문에 일단 불이 붙은 것이라도 꺼지기 쉽다. 따라서 이런 때는 설면이나 빙면에서 불을 떼어 놓아야 한다. 적설량이 적을 때는 눈을 치우면 좋지만 그럴 수 없는 경우도 있다. 그런 때는 큰 금속체의 용기나 토기, 도기가 있으면 그 속에서 피운다.

돌이나 통나무를 나란히 깔고 그 위에서 불을 피우는 방법도 있다. 통나무는 큰 것일수록 좋으며 가능하면 지면에서 많이 떨어지도록 한다. 돌을 깔 때도 큰돌로 하고 틈에 작은 돌을 끼워넣으면 좋다.

《눈이나 얼음 위에서 불 피우는 법》



화덕 만들기

요리하는 데 꼭 필요한 화덕 만드는 법을 알아보자. 첫째로는 장소의 선택이며 불이 넓게 번져 탈 염려가 없는 돌이나 바위, 흙위, 모래 위가 최상이다. 풀 위는 피하는 것이 좋다. 타기 쉬운 물건이 없는 곳을 찾아보는 것도 잊어서는 안된다. 가능하면 물가가 좋다. 장소가 결정되고 나면 아래와 같은 방법으로 열효율이 좋은 아궁이를 만들 수 있다.

- ① 가능하면 3면을 둘러 쌓는다.
- ② 화덕 입구는 바람 부는 곳을 향해 약간 넓게 한다.
- ③ 장작을 넣기가 쉽도록 안을 넓게 한다.
- ④ 공기가 잘 통하고 연기가 잘 빠지는 구조로 한다.
- ⑤ 화덕에서 조리기 밑바닥까지의 사이는 약 10cm로 한다.



그림과 같이 여러 종류의 화덕을 만들 수 있으나 가장 만들기 쉬운 것은 돌을 이용한 화덕일 것이다. 쌓기 쉬운 큼직한 돌을 흔들리지 않도록 쌓아 올리면 된다. 돌과 돌의 사이에 작은 돌이나 흙을 넣으면 보다 효율적이다. 화덕 위를 가로질러 놓는 나무는 곧고 단단한 생목으로 한다.

■ 무엇을 먹을 것인가?

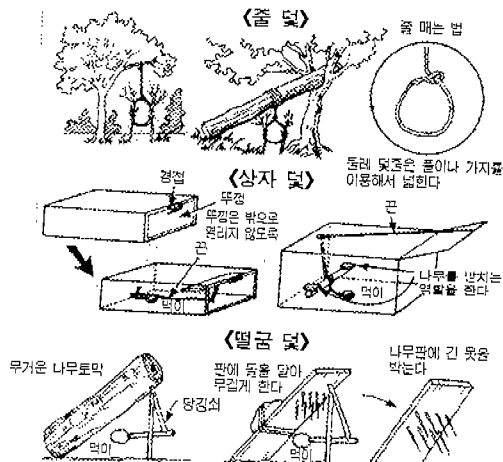
산에서 나는 음식물 : 당신도 사냥꾼이 될 수 있다

자연 속에는 먹을 것이 가득하다. 수중에 음식 만드는 재료가 없어도 걱정할 것이 없다. 봄은 모든 식물이 싹을 내는 계절로 어린 싹은 맛이 좋다. 대숲에 가면 죽순, 조릿대숲에 가면 조릿대순이 있다. 땀밥, 머위, 고사리, 고비, 감제풀, 달래, 췌기풀, 땅두릅도 봄의 산나물이다. 초봄부터 초가을까지 나비나 모기의 유충, 늦가을에서 봄동안은 투구풍뎡이, 하늘가재, 하늘소의 유충이 잡힌다.

여름이 되면 엉겅퀴, 으름덩굴의 어린 싹, 식나무의 새싹, 뽕나무 잎, 도라지 줄기의 끝부분 등이 있다. 가을에는 참마와 같은 뿌리줄기식물의 뿌리가 영양만점이고 송이버섯, 표고버섯 등 버섯류도 풍부하다. 가을은 또한 과일의 계절이다. 수유나무, 왕머루, 으름덩굴, 나무딸기, 개다래나무, 호두, 모밀잣밤나무의 열매, 월굴나무, 암고란 등 헤아릴 수 없이 많다.

겨울에는 식물의 뿌리를 캐어 강판에 갈아 먹는다. 그러나 식물에만 기대할 수는 없다. 가장 바람직한 것은 조그만 동물을 잡는 일이다. 동면하지 않는 토끼나 여우도 먹이가 적은 탓으로 다른 계절보다 걸리기가 쉽다. 더욱이 겨울엔 동물의 발자국을 발견하는 것도 쉽다. 산기슭에 가면 산토끼의 발자국을 쉽게 발견할 수 있을 것이다.

그러면 당신은 과연 짐승을 잡을 수 있을까? 몽둥이를 사용하거나 돌을 던져 짐승을 잡을 수도 있다. 하지만 이것은 굉장히 어렵다. 가장 가능성이 있고 효율이 좋은 것은 덫이다. 대표적인 것으로는 묶는 올가미, 늘어뜨린 올가미, 상자 올가미, 상자 떨어뜨리기, 구멍에 빠뜨리기 등이 있다.



<묶는 올가미> 이것은 누구라도 간단히 만들 수 있는데 철사 등으로 둥글게 하여 한 쪽을 나무에 고정해두는 것이다. 짐승이 덫에 걸릴 때 수레바퀴가 죄는 듯이, 팍 매는 방법으로 해야 한다.

<늘어뜨린 올가미> 이것은 묶는 올가미의 변형으로 짐승이 덫그런 올가미에 걸리면 장치가 벗겨져, 낚아 올리도록 되어 있다. 장치가 곧 작동하도록 미묘한 조정이 필요하다. 올가미의 넓이는 잡으려고 하는 짐승이 꼭 들어갈 수 있을 정도의 크기가 적당하고 올가미가 작동하면 곧 죄어지도록 묶는다.

<상자 올가미> 상자 안에 먹이를 놓고 동물이 안에 들어가 먹이를 먹으면 입구가 자동적으로 닫히는 구조가 된다.

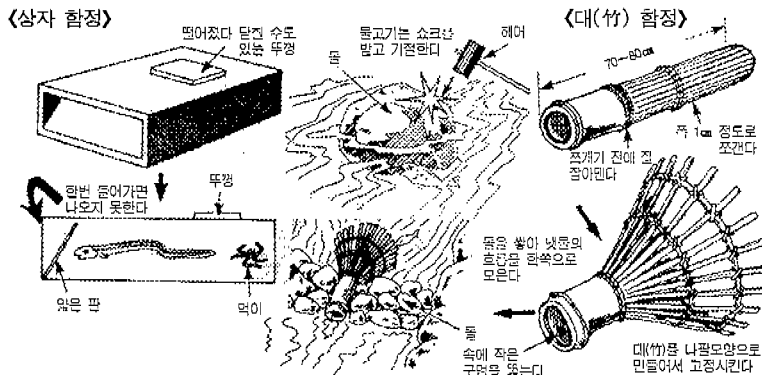
<상자 떨어뜨리기> 동물이 먹이를 먹을 때 상자가 떨어지는 구조로 되어 있다. 당김쇠가 곧 빠지지 않으면 먹이만 취해버린다. 상자 위에는 돌 따위를 놓아 무겁게 하는 것도 잊지 말도록 한다. 상자가 너무 가벼우면 기껏 올가미에 걸려도 도망칠 위험이 있다.

<구멍에 빠뜨리기> 작은 동물용으로는 깊은 항아리나 빈강통을 이용할 수 있다. 큰 동물용으로는 잡으려고 하는 동물 크기에 맞춰 구멍을 파고 풀이나 작은 나뭇가지, 낙엽 등으로 살짝 덮어둔다.

바닷가에서 나는 음식물 : 낚시 도구가 없어도 물고기를 잡는다

낚시 도구가 없어도 물고기는 잡을 수 있다. 우선 맨손으로 움켜잡기, 사람이 하천에 들어가면 물고기는 놀라 돌 아래로 들어가 버린다. 물고기가 들어간 돌 밑에 손을 들이 밀어 찾아본다. 미끈미끈한 감촉이 있다면 힘주어 팍 쥐면 된다. 물고기에 충격을 주고 일시적으로 가사상태가 되도록 하여 잡는 방법도 있다.

하천 안의 돌을 망치로 치면 그 돌 아래에 숨어 있던 물고기가 충격으로 기절하는 수도 있다. 뗏을 사용하는 방법도 있다. 준비할 것은 직경 4-5cm, 길이 70-80cm의 대나무, 이 대나무를 3분의 2정도까지 가늘게 자른다. 폭은 1cm정도가 좋다. 다음에 다른 대나무를 둥근 모양으로 하여 자른 대 안에 넣고 철사나 끈으로 묶는다. 나팔모양을 만드는 것이다. 낮은 부분에는 작은 구멍을 몇 개 뚫는다. 너무 크게 하면 물고기가 도망치므로 주의한다. 이것을 냇물이 흐르는 곳에 설치하는데, 주의할 점은 하천의 흐름을 한곳에 모으고 그곳에 설치하는 일이다.

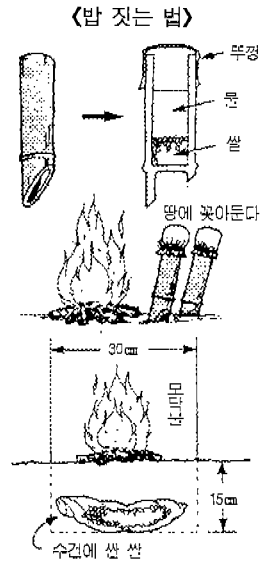


남비나 솥 없이도 밥을 지을 수 있다

우리 주변을 돌아보면 빈강통이나 밀이 얇은 도자기가 있을 것이다. 군대용 헬멧을 사용할 수도 있다. 아무것도 없으면 스스로 만들면 된다. 토기라도 좋고 금속판이 윤곽 파졌어도 좋다. 요컨대 불에 놓을 수 있는 것이라면 무엇이든 사용할 수 있다.

대나무를 이용하여 밥을 지을 수 있다. 직경 60cm 정도의 죽순대가 좋다(그림 참조). 그 안에 쌀과 물을 1대 2의 비율로 넣고 알루미늄 판으로 뚜껑을 한다. 알루미늄이 없으면 나뭇잎이나 포 등을 겹쳐 뚜껑을 하고 끈으로 묶는다. 모닥불 옆의 지면에 찢려 따뜻하게 하고 대에 불이 붙지 않도록 주의한다. 연기만 나는 정도가 좋으며 20-30분 정도가 지나면 밥이 다 되지만 15분 정도 뜸을 들여 먹는다. 먹을 때는 대를 두 쪽으로 자르면 된다.

그릇이 없으면 타월로 밥을 한다(그림 참조). 직경 30cm, 길이 15cm 정도의 구멍을 판다. 물에 담갔던 쌀을 미리 준비한 몇 장의 수건으로 싸서 그대로 구멍 아래에 놓아 원래 높이가 될 때까지 흙을 덮는다. 그 위에서 모닥불을 피면 밥이 지어 지는데 시간은 15-20분 정도 소요된다. 꺼낼 때는 흙이 섞이지 않도록 주의한다.



■ 야생동물로부터 몸을 지켜라!

야생동물로부터 몸을 지키는 데 유효한 방법은 불을 피우는 것이지만 각 동물마다 다른 방법도 소개해 둔다.

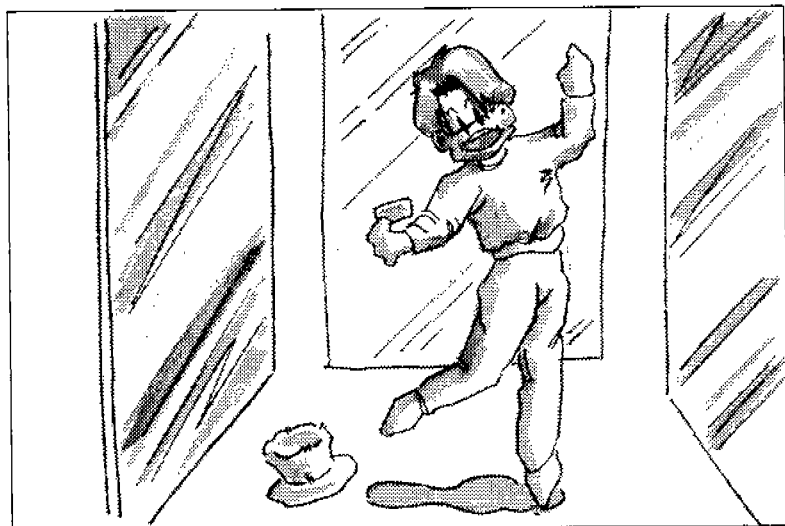
우선 큰 곰, 마구 덮치는 일은 없지만 갑자기 사람을 만나 놀라거나, 새끼를 데리고 가거나, 상처를 입거나, 일찍이 사람을 덮친 일이 있었으면 다시 그럴 가능성이 있다. 동면전 후도 위험하다.

곰이 있는 지역을 걸을 때는 피리를 불거나 큰 소리를 내는 것이 좋다. 이렇게 하면 대개 곰은 피하는데 죽은 흉내를 내면 된다고 하는 것은 속설이다. 나무에 오르는 것도 그만두는 것이 좋다. 도망갈 때는 짐이나 옷 등을 벗어버리면서 가는 것이 좋다. 그러나 최선의 방법은 심한 냄새가 나는 곰의 분이 있는 지역에 접근하지 않는 것이다.

살무사는 맹독을 갖고 있다. 이런 뱀에 물리는 것은 모르고 밟거나, 차거나, 손을 댄 경우가 대부분이다. 이쪽에서 접근하지 않으면 덮쳐오는 일은 없으므로 만났어도 그냥 지나친다. 초목이 무성한 곳을 걸을 때는 소리를 내면 된다. 장화를 신고 있으면 어느 정도는 위험을 피할 수 있다.

청년 예술인의 밤 -마임

‘청년 예술인의 밤’은 인간의 신체를 이용하여 새로운 예술세계를 창조하는 마임을 통해 자연스러운 몸의 동작과 표현을 배우는 과정 속에서 문화예술에 대한 감수성과 창조력을 길러주기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 마임을 익혀 자연스러운 몸의 표현이해
- 창조적인 신체활동력과 표현력 발달

□ 활동내용

- 마임의 이해
- 신체표현 익히기
- 마임공연

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 400명(20명 1조 구성) / 강당

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 마임에 대한 지식을 가지고 있고 실기지도가 가능한 자
- 보조지도자 1명 : 마임의 실기 동작을 실연할 수 있는 자

□ 준비물

- 슬라이드 필름이나 OHP, 극적인 음악테이프

□ 유의사항

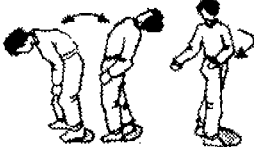
- 청소년들의 적극적인 참여와 흥미를 유발시키면서 지도
- 몸의 동작에 집중하기 위하여 가급적 말을 삼가하도록 주의
- 이론적인 설명보다는 동작을 직접 해보면서 신체표현의 중요함을 일깨움
- 음악과 조명 등을 효과적으로 사용하여 극적인 체험을 극대화

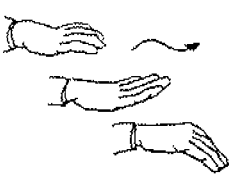
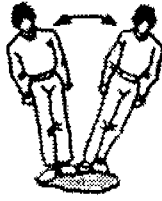
□ 응 용

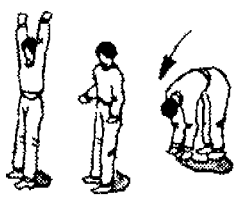
- 마임의 심화된 다양한 동작을 익힌 후 판토마임을 구성
- 전통 탈놀이를 응용하여 민족적인 마임 개발 가능
- 청소년들이 흥미를 가지고 참여할 수 있는 다양한 문화예술활동(연극, 문학, 미술 등)으로 대체

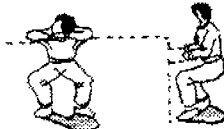
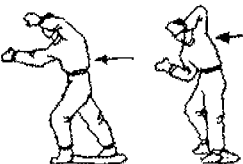
□ 활동진행

단 계	지 도 자 활 동	전 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 설명 - 활동구성 · 마임의 이해→몸뚱기→몸의 조정→마임의 동작→마임공연 및 소감발표 ▶조편성 지도	▶활동 이해 ▶조구성 및 조이름 짓기 - 20명 1조 구성	10분	강당	
마 임 이 해	▶마임 설명 - 마임의 개념 · 마임은 인간의 신체를 움직이고 이동함으로써 만물을 재창조하는 예술 - 마임의 역사 · 인류의 역사와 함께 발생 · 고대 그리스의 곡예사, 배우들로 구성된 대중취향의 연회에서 나타남 · 현대마임의 출현 : 프랑스 에띠엔느 드꾸르로부터 시작하여 마르셀 마르소의 공연에 의해 마임의 이론과 방법이 알려짐 · 우리나라는 1968년 돌프새레의 공연을 통해 무언극, 침묵극, 육체표현 등의 용어로 알려지기 시작하여 1970년대 이후 다양한 활동 전개 - 마임의 특징 · 비언어적 활동 · '사물'과 '상황'은 자신의 신체만으로 표현 · 현실에 대한 환영 : 이미 존재하고 있는 실체의 형상과 핵심을 재창조 · 타인들과 상상의 세계 공유	▶마임 이해 - 의문사항 질문 - 주요사항은 메모	20분	강당	→현대마임의 특징은 잘 보여 주고 있는 작품의 주요 장면을 간단한 실연을 통해 설명하거나 슬라이드 필름 사용

단 계	지도자 활동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
몸 풀 기	▶ 몸풀기 활동 지도 - 몸의 분리를 설명하면서 간단한 몸풀기 동작을 실연 · 제로자세 : 몸을 곧게 펴고 움직이지 않는 상태 · 몸의 분리 : 제로자세에서 몸의 일부분을 다른부분으로부터 분리. 이때 움직이는 부분과 움직이지 않는 나머지 부분간에 어떤 느낌을 포착하고 한 부분씩 움직이는 동안 다른 부분은 움직이지 않도록 주의 - 몸의 각 부분마다 전후동작, 좌우동작 및 연결동작 지도 · 머리→목→몸통(가슴, 토르소, 엉덩이)→다리(넓적다리, 무릎, 발목)→팔과 손(어깨, 팔꿈치, 손목, 손바닥, 손가락)→연골	▶ 몸풀기 환동 - 몸의 분리에 대해 주의를 기울이면서 몸풀기 동작 따라하기 - 몸풀기 활동을 통해 자신의 몸을 느끼고 움직이고 있는 부분과 정지되어 있는 부분을 구분해 보며, 각 부분의 상징성 및 동작 언어를 익힘	10분	강당	
몸 의 조 성	▶ 몸의 조정 활동 지도 - 몸의 조정은 단지 분리된 부분끼리의 연결을 조절해주는 것으로서 몸에 대한 통제력 개발 ▶ 굽히기와 비틀기 - 중심부에 있는 감각 개발 - 굽히기 · 앞으로 굽히기 → 측면굽히기 → 뒤로 굽히기 - 비틀기 · 연속하여 머리-목-가슴-몸통-엉덩이 순으로 몸을 한 쪽으로 돌	▶ 몸의조정 활동 - 다양한 방법으로 몸을 조정하면서 자신의 몸에 대한 통제력을 키움 ▶ 굽히기와 비틀기 	40분	강당	

단 계	지 도 시 활 동	장 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
몸 의 조 정	▶파동(또는 물결) - 몸전체 또는 일부를 유연하게 보이도록 하는 것 · 감각적인 효과를 보려면 자신의 관절부위에 대한 완전한 통제력 요구 (예) 팔과 손을 움직여 뱀의 환영을 창조 - 인도춤이나 중국 경극에서 팔과 손으로 파도, 물결, 강, 바다를 표현 - 파도동작→중간동작→완화동작 ① 손을 밖으로 굽힌 상태에서 손가락을 한데 모아 부드럽게 굽힘(파도) ② 손을 바깥으로 굽힌 채로 손가락을 직선으로 만들 ③ 긴장을 풀고 손이 자연스런 곡선을 이룸(완화) ▶굴리기 - 몸 또는 그 일부를 뺏뺏하게 표현 · 각각의 관절을 분리한 채 고정시키는 방법 터득 (예) 뺏뺏하게 전후좌우로 흔들거림으로써 중심을 잡으려는 술 취한 모습 - 로봇이나 경직되어 있는 군인 모습 - 몸 굴리기→관절 한 부분만 풀어주는 굴리기 ① 몸전체간 경직시킨 채로 선 후 균형과 경직성을 유지한 채 몸을 앞뒤좌우로 기울여봄 ② 앞 뒤 기울기를 위해 엉덩이 연결부위에서 선운동한 후 엉덩이에서부터 선회하면서 측면으로 기울임	▶파동(또는 물결)  ▶굴리기 			

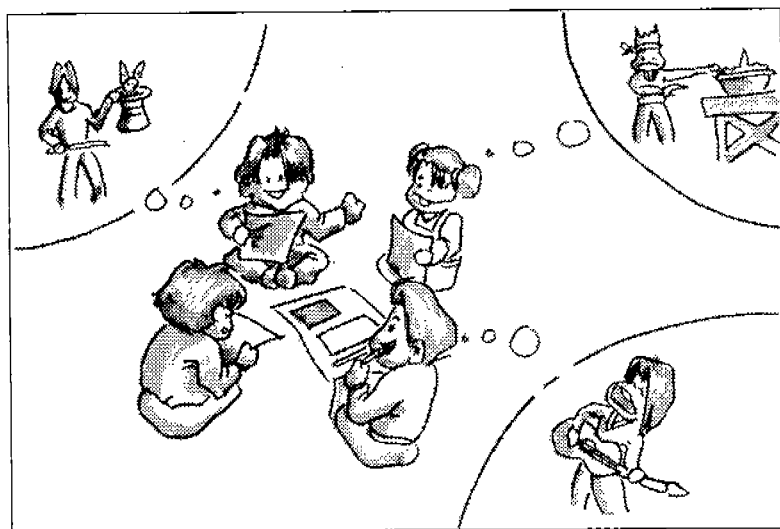
단 계	시 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	정 수	비 고
몸 의 조 성	▶무너지기 - 정확한 무너지기는 관절이 정말 자유롭게 움직인다는 것을 보여주고 이완에 대한 학습 기회를 제공 (예) 줄에 매달린 폭두각시 - 무너뜨리기 ① 긴장을 최소화한 상태에서 똑바로 섭 ② 온 몸을 유지해주는 긴장선이 있다고 가정하고 갑자기 그선이 끊어지는 것처럼 쓰러짐	▶무너지기 			
	▶내리기, 오르기, 돌기 - 실제로 존재하지 않는 대상에 대한 환영 창조 (예) 실제로는 존재하지 않는 의자에 앉기와 일어나기 엘리베이터 타기와 내리기 - 내리기→오르기→돌기 (반돌기, 완전돌기) ① 엘리베이터 : 엄지발가락으로 섰다가 발뒤꿈치로 앉았다가 같은 동작으로 다시 일어섬 ② 지하로 내려가기 : 엄지발가락으로 선 상태에서 무릎을 굽히면서 계속 바닥으로 내려감 ③ 반돌기 : 앞쪽으로 내민 발뒤꿈치를 일정각도로 발바닥에 닿게 한 후 발끝으로 선다음 두 다리가 서로 마주 닿을 때까지 돌아 둔각을 이루도록 함 ④ 완전돌기 : 두 발을 자연스럽게 교차시키고 한 쪽 다리를 골게 펴서 중심을잡은 후 몸을 조금 웅리면서 두 다리가 서로 마주 닿을때까지 천천히 돌	▶내리기, 오르기, 돌기 			

단 계	지 도 자 활 동	장 소 연 활 동	시 간	장 소	비 고
마 임 동 작	▶마임의 동작 설명 - 마임의 동작 · 동작 하나하나가 분명한 의미와 형태를 가짐 · 실제로는 없지만 있는 것처럼 보이게 하는 환상 - 각각의 동작에 대하여 실연을 통하여 설명하면서 동작 지도	▶마임동작 배우기 - 대상을 만지고 무게와 저항을 느끼고 그것을 다루는 법 배움	20분	강당	
	▶접촉과 만지기 - 우리가 표현하고자 하는 세계와 접촉할 때 손을 이용해도 되지만 그 밖의 다른 감각들로서 대상을 접촉, 만지는 것을 표현. 온 몸을 통해 세상의 형태와 실체를 전달	▶접촉과 만지기 			
	▶무게와 저항 - 우리가 대상물이 무겁다고 말할 때는 그 대상을 들어 올리거나 옮기거나 밀어내려는 우리의 노력에 그 대상이 강하게 저항 - 마임은 평면이 존재하지 않는 곳에서 평면을 표현하듯이 무게가 없는 곳에 무게를 표현 - 멈추기를 만지기로 바꿈으로써 평면을 창조하듯이 저항을 무게로 바꿈으로써 부피를 창조	▶무게와 저항 			
	▶조작 - 사람들은 매일 많은 물건들을 집어들었다가 내려놓기를 반복하는데, 이 모든 물건들을 실제로는 없는 빈 공간에서 들을 잡고, 형태를 만들고 들어올리고 다루는 법을 익힘	▶조작 			

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
마 임 공 연	▶마임 발표 지도 - 몸의조정과 간단한 마임 동작을 연결하여 발표 - 적절한 음악틀기 - 자유롭게 부담없이 발표 할 수 있는 분위기 연출 ▶활동평가 및 소감발표 지도 - 적극적이고 진지한 활동 자세 칭찬과 격려	▶마임 공연 - 조별로 음악에 맞추어 마임 동작을 연결시켜 봄 - 다른 조가 공연한 때에는 진지하게 관람 ▶소감발표 - 그동안 힘들었던 일, 새롭게 알게 된 점을 솔직하고 자유롭게 발표	20분	강당	

출발! 우리세상

‘출발! 우리세상’은 청소년들의 다양한 생활문화를 ‘청소년 마을장터’라는 공간에 담아내기 위하여 각자 독특한 개성과 특기를 살릴 수 있는 활동들을 체계적으로 계획하고 준비함으로써 공동체 생활의 즐거움을 얻기 위한 활동이다.



□ 활동목표

- 창의성과 협동심 계발
- 민주시민의 자질 배양

□ 활동내용

- 장터준비위원회 구성
- 장터진행상황표 제작

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 60분 / 400명 / 강당

□ 지도자

- 일반지도자 2명 : 청소년활동 지도경험이 풍부한 자

□ 준비물

- 마이크, 연단, 게시판, 색지, 각종 필기도구, 붓, 물감, 색종이, 가위, 압정, 팻말

□ 유의사항

- 청소년들 스스로 활동의 주체가 되어 자율적으로 행사와 프로그램을 진행하도록 지도
- 일방적인 지시보다는 청소년들이 자발적으로 활동에 참여할 수 있는 분위기 조성
- 청소년들이 각자 맡은 역할의 내용을 잘 숙지하여 해당 활동을 질서있게 수행하도록 지도
- 활동에 필요한 도구제작에 어려움이 없도록 충분한 물품 준비

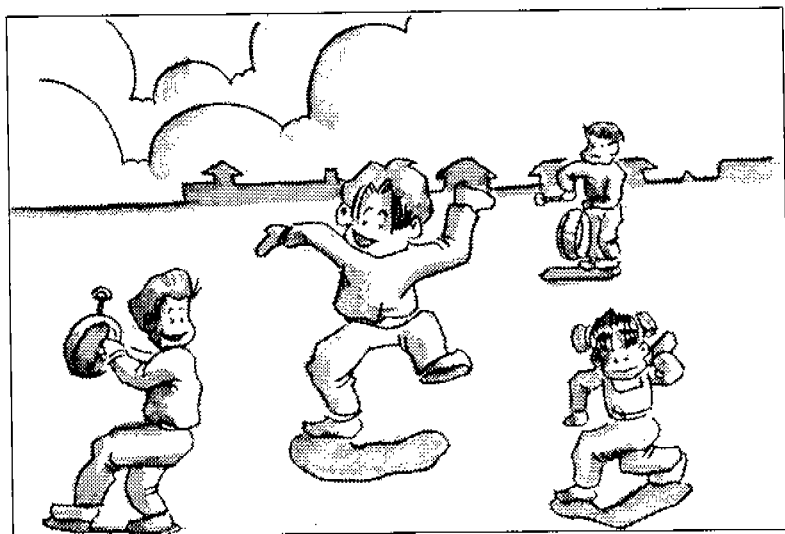
□ 활동진행

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시간	장 소	비 고
준 비	▶활동 소개 - 청소년마을장터의 준비활동으로서 마을장터 기획 - 청소년마을에서의 지난 수련활동의 성과물을 함께 나누고 즐길 수 있는 장터마당 구성 및 역할 분담 ▶장터활동 사전 설명 - 장터준비위원회 구성 원칙 · 1인 1역할하기 · 수련활동 성과물 공연 및 전시를 중심으로 구성 · 모든 활동은 집단활동 - 장터 운영방법 설명 · 총 300분 : 장터준비(120분)+ 장터(140분 : 아침장과 저녁장)+파장(60분) · '아침장'과 '저녁장'으로 운영되므로 활동마을을 각 2조씩 구성하면 교대로 각 장터에서 본활동을 진행하거나 구경꾼이 될 수 있음	▶활동 이해 - 청소년마을장터의 의의를 이해하고 '장터준비위원회' 조직에 적극적으로 참여함 ▶장터활동 사전설명 경청 - 장터준비위원회 구성원칙과 장터 운영방침에 대해 충분히 이해 - 의문사항 질문	10분	강당	
장 터 준 비 위원회 구 성	▶장터준비위원회 구성 지도 - 일사분란하게 장터준비위원회가 구성될 수 있도록 개인행동을 삼가하고 사회자의 진행에 최대한 협조하도록 주의 - 청소년들의 역할이 중복되지 않으면서 각자 흥미에 맞는 활동을 할 수 있도록 지도	▶장터준비위원회 조직 구성 - 행사공연팀 구성 · 수련활동 성과물 공연 및 전시 · 민속마을, 건강마을, 자연마을, 민주마을, 창작마을, 모험마을 등 · 각 수련활동에서 우수한 활동은 보인조를 중심으로 구성 · 특히, 공연팀은 각 2조씩 구성	30분	강당	

단 계	지 도 자 활 동	장 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
장 터 준 비 위 원 회 구 성	- 청소년 각자 소속 활동마을을 선택하도록 지도 - 행사공연팀, 자치운영팀의 활동 적정인원 제시 예) 행사공연팀 : 각20~60명 - 자치운영팀 : 각10~60명 - 장동뱅이 : 100명내외	- 자치운영팀 구성 · 장터의 원활한 운영을 위한 자치조직으로 지도자의 지도 필요 · 장터지킴이 : 민주경찰 - 장터알림이 : 장터방송 - 장터주접이 : 음식준비 - 장동뱅이 구성 · 장터의 재미와 흥을 돋우는 역할			
장 터 진 행 상 황 표 제 작	▶장터진행상황표 제작 지도 - 장터준비위원회 각팀끼리 한자리에 모이도록 지도 - 장터진행상황표 제작 원칙 · 마을장터 구성을 한 눈에 알수 있도록 구성 · 각 활동마을 구성원이 누구 인지 기록 · 마을별로 활동은 서로 평가 할 수 있는 상징물을 부착 할 수 있는 충분한 공간 마련 ▶뒷정리 지도 - 장터진행상황표의 현황을 파악하여 다음 활동에 유 인원을 작성하여 배포할 수 있도록 함	▶장터진행상황표 만들기 - 활동마을별로 모여서 마을의 촌장선출 및 마을 팻말 만들기 - 장터진행상황표 제작 ① 마을별 특색있는 이름과 상징문 정하기 ② 전지와 색지갑 이용하여 마을명과 구성원의 번칭이나 이름 기입 ③ 미리 만들어진 게시판에 각 마을별로 적절한 위치에 고정 ④ 각 마을별 상징물을 색지에 도안하여 충분한 양을 올려 놓음 ▶뒷정리 활동 - 각자 자신의 소속활동마을 과 역할을 확인한 후 해산	20분	강당	☞게시판, 도화지, 색종이, 붓, 물감, 가위, 줄, 매직 등

오늘같이 좋은 날!

‘오늘같이 좋은 날!’은 다양한 수련활동 체험을 바탕으로 청소년들의 일상생활을 창의력과 상상력을 발휘하여 그들만의 고유하고 독특한 생활세계로 표현함으로써 스스로에 대한 자존감과 정체감을 키워주는 활동이다.



□ 활동목표

- 자신에 대한 긍정적인 이해와 자긍심 고취
- 상상력과 창의력 배양
- 공동체의식과 협동심 함양

□ 활동내용

- 청소년마을 장터 준비
- 청소년마을 장터 한마당
- 청소년마을 장터 파장

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 300분 / 400명 / 수련마을 주변일대

□ 지도자

- 일반지도자 3명 : 장터진행팀별로 전반적인 활동상황을 점검하고 조절할 수 있는 자
- 보조지도자 5명 : 각 장터의 준비물 지원 및 활동 중 안전사고 대처능력이 있는 자

□ 준비물

- 장터마을별 깃발, 팻말, 플랭카드, 마이크, 장터진행상황판 등
- 각 마당별 준비물 참조

□ 유의사항

- 자발적인 활동을 위하여 일방적인 지시나 개입 삼가
- 활동시간 안내 및 상황 보고를 통하여 원활한 활동진행이 되도록 주의
- 마을장터 운영에 어려움이 없도록 각종 시설과 자원을 최대한 활용하도록 배려
- 청소년들이 각자 역할을 잘 수행하도록 세심하고 지속적인 격려
- 각종 안전사고 대책 수립

□ 응 용

- 관련기관 및 단체의 지원과 협조를 받아서 지역사회봉사활동으로 활용

□ 활동진행

단 계	시 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
사 전 준 비	▶장터준비팀별 인원 점검 - 전체적으로 산만하지 않도록 주의를 주고 청소년 각자 마을에 소속되어 있는지 명단 점검	▶각 마을별 집합 - 장터준비팀별 구성 · 민속마을, 건강마을, 자연마을, 인주마을, 참작마을, 모혈마을 · 장터지킴이, 장터알림이, 장터푸집이 · 우리는 장돌뱅이	30분	운동장	
	▶활동진행과정 설명 및 활동 장소 안내 - 마을별 이동→마을별 장터 준비활동→장터한마당(아침장과 저녁장)→파장 - 지정된 장소에서 활동을 하고 활동시간을 엄수하도록 주의 - 장터세부운영 방법 안내 · 총 140분 운영 · 각 2팀으로 구성된 마을은 '아침장'과 '저녁장'으로 나누어서 각 1시간씩 장터운영 예) 아침장 : 60분 휴식 : 20분 저녁장 : 60분 · 아침장을 운영할 때 나머지 청소년은 자유롭게 공연을 관람하거나 행사에 참여할 수 있음 ▶장터 사전준비활동 지도 - 충분한 준비용품 공급	▶활동순서 및 활동장소안내 문 받음 - 활동진행과정 숙지 - 장터세부운영방법에 대해 다시 한번 잘 들은 후에 전체적으로 원활하게 활동이 진행될 수 있도록 협조 - 마을별 활동장소로 이동 (마을장터안내도 참조) ▶장터 사전준비활동 - 마을깃발 만들기 - 마을깃발 및 마을노래 만들기 · 기존 노래의 가사나 가락의 일부군 바꾸거나 메들리로 창작			

단 계	지 도 사 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
장 티 준 비 원 동	▶행사공연팀 준비활동 지도 - 행사공연팀 구성 ① 세가지 분반 선택활동의 우수 활동조건 중심으로 준비 : 민속마당, 건강마당, 자연마당 ② 공통활동은 응용 창작하여 준비 : 민주마당, 창작마당, 모험마당 - 각 수련활동 지도자는 마당별 준비활동에 필요한 조언을 하거나 창작활동에 함께 참여할 수 있고 각종 비품 지원 - 모든 청소년이 각자 역할을 가지고 참여할 수 있도록 지속적인 관심과 격려	▶행사공연팀 준비활동 - 지난 수련활동 시간에 우수활동으로 선정된 것을 공연하거나 각 수련활동을 응용하여 창작활동으로 구상하여 발표할 수 있도록 준비 ① 민속마당 · 창작탈판 : 탈춤사위와 자연스러운 몸짓을 주요 매개로 활용하여 청소년들의 일상생활 중 갈등 상황을 주제로 삼아 내용을 만들어 출판으로 표현 · 강령탈춤 제7과장은 연습하여 반포 ② 건강마당 · 줄체조 공연 : 10명 정도의 집단 줄체조를 구상하고 음악에 맞추어 연습하여 발표 · 튜튼이 선발대회 : 미래사회에서 아름답고 건강한 청소년의 모습에 대해 상상해보고 이걸 기준으로 만들어 선발대회 준비 - 팜플렛제작, 구체적인 대회순서 결정, 사회자 및 심사위원 선정 ③ 자연마당 · 알뜰장터 : 각종 재활용품은 제작하여 팔 수 있도록 준비 ④ 민주마당 · 청소년캠페인 : 찬반토론 결과에 다양한 방법을 통하여 알릴 수 있도록 준비 - 플랭카드 만들기, 대자보 쓰기, 서명운동하기 등 · 주장대회 : 주제를 선정하여 자유발언을 할 수 있도록 연습무대 준비	80분	수련 마을 일대	

단 계	지 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
장 터 준 비 활 동	▶행사공연팀 준비활동 지도	⑤ 창작마당 · 마임공연 : 마임의 동작표현을 살려서 주제를 정하고 내용을 만들어 간단한 무언극을 연습하여 발표 · 몸으로 맞추는 퀴즈대회 : 몸동작과 표정으로 사물이나 상황을 표현하고 이걸 알아맞추기 대회준비 - 다양하고 재미있는 게임구성, 상품 준비 ⑥ 모험마당 · 가상공간체험 : 자연물이나 쉽게 구할 수 있는 물품을 이용하여 가상공간을 만들고 이 속에서 다양한 모험상황을 선택하면 환상속에서 이를 체험할 수 있도록 준비 - 모험상황은 극한 상황, 미래 상황 등 예측가능한 상황을 설정하고 이에 대한 체험은 상상력을 발휘하여 다양한 방법을 구상			
	▶자치운영팀 준비활동 지도 - 자치운영팀의 역할을 설명한 후 구성원끼리 활동규칙을 만들도록 지도 · 장터지킴이 : 불건전한 행위 단속, 긴급상황대처 · 장터알림이 : 장터활동의 전반적인 운영상황 방송, 각종 에피소드 기사화 · 장터푸짐이 : 먹거리를 준비하여 모든 참가자들에게 제공	▶자치운영팀 준비활동 - 소속 자치운영팀의 역할 이해 - 활동규칙 만들기 · 참여자 전원이 참석 · 실천가능한 사항을 구체적이고 간결하게 긍정적인 표현으로 구성 · 규칙 위반시 적절한 벌칙 마련 · 정해진 규칙은 큰 종이에 써서 모두에게 알릴 예) 장터지킴이 경우 · 숨겨진 양심을 찾아낸다. · 부정행위는 그냥 지나치지 않는다.			

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 수	비 고
장 터 준 비 활 동	- 각 수련활동 지도자는 자치활동에 필요한 조언을 하거나 활동에 함께 참여할 수 있고 각종 시설 및 비품 지원 - 모든 청소년이 각자 역할을 가지고 참여할 수 있도록 지속적인 관심과 격려 - 특히, 장터꾸집이의 경우, 각종 재료준비에 어려움이 없도록 사전에 식당과 협의하여 준비할 수 있도록 하고 안전사고 발생에 각별히 주의 ▶장돌뱅이 준비활동 지도 - '장돌뱅이' 역할 설명 · 장터의 흥을 돋우고 모든 청소년의 참여를 유도 - 장돌뱅이 활동조의 활동명단과 활동내용 점검확인 - 각종 준비물 지원에 차질이 없도록 유의	- 자치운영팀 세부활동준비 ① 장터지킴이 · 적당한 분장과 소품준비 · 세부 활동조 편성 : 활동시간 및 활동구역 선정 · 양심세탁기 : 규칙위반 청소년은 양심세탁기에서 자기의 잘못을 인정하고 규칙위반에 상응하는 재미있는 벌칙 실행 ② 장터알림이 · 방송장비 점검 및 확인 · 역할분담 : 현장취재기자, 아나운서, 소식지제작 · 현장취재 : 장터곳곳을 취재하는 동안 청소년들과 인터뷰를 하고 즉석사진 찍기 · 아나운서 : 현장취재소식을 즉시 알리고 각종 안내방송 및 행사진행관련사항 보도 · 소식지제작 : 장터진행에 관련된 모든 사항을 다양한 활동 자료를 이용하여 신문형식으로 제작하여 전시 ③ 장터꾸집이 · 간단한 요리 선정 · 준비물과 재료 점검확인 · 메뉴알림표 만들기와 역할분담 · 뒷정리 정돈에 유의 ▶우리는 장돌뱅이 준비활동 - 장돌뱅이 역할에 대해 이해하고 다양한 활동을 구상하여 준비 · 활동인원은 활동내용에 따라 자유롭게 구성 예) 거리의 악사, 초상화 그려주기, 물풍선 터트리기 등 청소년들의 특기 활동이나 오락활동			

단 계	지 도 사 발 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
정터 한마당	▶장터한마당 활동 지도 - 마을별 장터가 청소년들에 의해 최대한 자유로운 분위기에서 진행될 수 있도록 적극적인 개입을 삼가 - 안전사고 대책마련 - 장터 진행 알림 · 아침장 개시 알림 : 60분 · 휴식 : 20분 · 아침장팀은 각 활동마당을 정리하고 저녁장팀은 활동준비가 질서있게 진행되도록 지도 · 저녁장 개시 알림 : 60분	▶장터한마당 활동 - 장터알림이의 시간 안내 및 각 마당별 활동진행상황에 대해 주의를 기울이고 다양한 마당별 활동에 적극적으로 참여 - 저녁장(또는 아침장) 준비팀은 구경꾼이 되어 행사공연을 관람하거나 직접 참여하여 즐기면서 게시판에 우수활동마당 표시 · 미리 제작된 게시판에는 각 활동마당의 이름과 구성원이 표시되어 있고 마당의 상징표가 준비되어 있어서 이 둘 쪽으면 됨	140분	수련 마을 일대	마을어귀에 정 또는 복을 설치하여 시간을 알림
파 정	▶마을축제 준비 지도 - 마을비나리 작성 지도 · 마을축제때 각 마을의 촌장이 읽은 제문 작성 ▶장터활동 평가 지도 - 각 마을의 촌장이 전반적인 활동상황 및 활동평가를 보고하도록 함 - 마을별 장터가 가장 모범적으로 진행된 팀을 자유롭게 추천받거나 자치운영팀(마을지킴이와 마을알림이)의 협조를 얻어 가장 적극적으로 활동하여 인기를 얻은 우수마을 및 '오늘의 장돌뱅이'선정 ▶뒷정리 지도 - 각 마을별 활동장소 정리 및 청소 지도	▶마을축제 준비환동 - 촌장을 중심으로 작성 · 각자 하고 싶은 말이나 그림을 그려 넣어 제문 작성 ▶장터활동 평가 - 마을별로 평가회를 한 후 집결하여 전체 상황 보고 - 자유발언을 통해 객관적이고 공정하게 우수마을과 '오늘의 장돌뱅이'를 추천 - '오늘의 장돌뱅이'를 마을 축제의 제주로 추대 ▶뒷정리 활동 - 소속 마을의 활동 장소를 정리 정돈함	50분	운동장	우수마을 및 '오늘의 장돌뱅이'는 게시판의 상징표의 갯수를 참조하여 선정

청소년 마을축제

‘청소년 마을축제’는 우리나라 전통 마을굿을 현대적 의미로 재해석하여 청소년들의
기원과 다짐을 길놀이와 제사의식 그리고 대동놀이를 통해 재현함으로써 청소년 개개
인의 마음속에 맺혀 있는 흥을 풀어 내고 이를 하나로 모아서 어우러지는 대동 한마당
활동이다.



□ 활동목표

- 우리나라 마을굿의 의미 파악
- 마을제의 체험을 통한 공동체 의식 함양

□ 활동내용

- 마을굿 이해
- 길놀이
- 마을제의
- 대동놀이

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 120분 / 400명 / 운동장

□ 지도자

- 일반지도자 4명 : 전통문화에 대한 지식을 가지고 있고 마을굿 지도가 가능한 자

□ 준비물

- 마을깃발, 간단한 제사 음식, 촛불, 축문, 각종 사물악기, 민요 테이프, 마이크, 햇불

□ 유의사항

- 의식은 가능한 한 조용한 분위기 유지
- 의식을 통하여 모두가 하나가 된다는 목적에 주안점을 두며 형식과 절차에 지나치게 얽매이지 않도록 지도
- 종교적 편견을 갖지 않도록 하며 편의에 따라 그에 적합한 의식으로 대체하여 지도

□ 응 용

- ‘세시풍속’의 특성을 살린 전통축제로 응용
- 지역문화행사에서 하나의 활동으로 활용

□ 활동진행

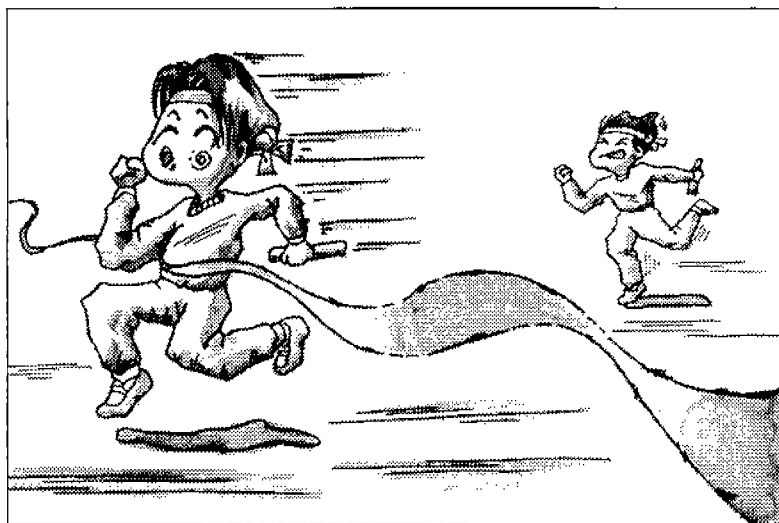
단 계	지 도 시 환 동	청 소 년 환 동	시 간	장 소	비 고
마을곳 이해	▶활동 소개 - 지난 청소년마을 활동의 시간을 되돌아보고 서로에 대한 일체감을 확인하고 하나가 되는 장 - 마을곳 의의→길놀이→마을비나리제→대동놀이 ▶마을곳 설명 - ‘곳’의 개념 · ‘모인다’라는 의미 · 공동체안의 모든 일층 의논하고 풀어나가는 형태로 공동체의 바람은 집단적으로 빌며 신명으로 끌어들여 새로운 삶의 결의를 담아내는 과정 - ‘마을곳’의 의의 · 한 집단(마을)의 안녕과 풍요를 기원하기 위하여 공동의 기도대상인 공동체의 구심점으로 삼아 삶의 문제점 해결하려는 의례로서 신과 인간의 만남을 이루기 위함 · 하늘, 땅, 사람이 일체가 되는 집단적 놀이며 축제	▶활동 이해 ▶마을곳 이해 - 마을곳의 의미를 이해하고 청소년 마을축제에 자발적이고 적극적인 참여 의지를 다짐	20분	운동장	지도자는 환동장을 미리 점검하고 청소년들에게 간단한 사물악기를 마을별로 분배
길놀이	▶마을별 청소년 입장 지도 - 마을장터에서 함께 활동을 했던 청소년끼리 모이게 한 후 사물악기 배분 - 팽파리 장단으로 비나리제 시작을 알릴 - 축제의 분위기를 가질 수 있도록 다양한 진풍치를 시도하면서 마을대열을 이끌고 한바탕 흥을 돋움	▶마을별 청소년 입장 - 장터에서 마을별로 만든 깃발아래 대기하고 있다가 지도자가 자신의 소속마을 앞에 들어오면 그자리에서 입장단과 흥겨운 몸짓으로 한바탕 논 후 중앙무대로 이동 - 마을별로 간단한 사물악기를 든 청소년은 지도자의 지시에 따라 흥겹게 연주	20분	운동장	즉흥적이고 흥겨운 분위기 연출 중요

단 계	지 도 자 활 동	청 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
갈 돌 이	▶마을깃발세우기 지도 - 무대주변의 적당한 장소에 각 마을깃발을 세우도록 함 - 마을깃발을 세우는 데 필요한 간단한 장비(삼이나 물뿌리개 등)는 미리 준비하여 둠 - 마을깃발을 세우는 동안 사물연주로 흥풀이 지도	▶마을깃발 세우기 - 각 마을의 5-6명의 청소년들이 힘을 합하여 깃발을 세움 - 이때 다른 청소년들은 마을깃발이 잘 세워지기를 기원하면서 신명나게 춤과 노래를 부르며 깃발주위를 돌아옴			15-전체 판의 액이 끊기지 않도록 통째로 유도할 수 있는 지도자가 필요
마 을 제 의	▶제의드리기 지도 - 젓상 차리기 지도 · 마을별로 준비한 제물을 질서 있게 놓을 수 있도록 함 - 제의드리기 지도 · 차분하고 경건한 분위기에 서 거행되도록 주의 · 제주와 마을총장은 중심으로 전체 청소년들이 마음을 합하여 성심 성의껏 그들의 제의간 진행할 수 있도록 형식과 절차를 강요하지 말 것 · 제의 진행 중간에 분위기를 고조시키거나 가라앉게 하기 위한 적절한 사물연주	▶제의드리기 활동 - 젓상차리기 · 앞쪽 옆에 촛분 피우기 · 가운데와 앞쪽에 제물놓기 · 일에 잔과 퇴주 준비 - 제주 입장 · 입장을 알리는 사물 연주와 함께 각 마을의 총장을 선두로 제주 입장 - 신위 모시기 - 헌작 : 잔을 올림 - 독축 : 제문을 읽음 · 제주가 전체 비나리를 읽음 · 촌장이 비나리를 읽을때 해당마을 청소년들은 제단 가까이 다가서서 축문 기원 - 다시 잔을 올리고 절을 두 번함 · 축문을 읽은 마을 청소년들 모두 절을 함 - 소지 : 제문을 불에 태움 · 제주를 중심으로 마을총장들이 소지함 함 - 다시 잔을 올리고, 절을 두 번함 - 음복 : 마을별로 음식을 나누어 먹음	40분	운동장	16-제주가 행사 주도 17-제를 드리는 동안 청소년들은 차분하게 자신의 소원이 이루어지기 위한 진심으로 기원

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시 간	장 소	비 고
대 동 논 이	▶대동놀이 준비 지도 - 약간은 흥분된 분위기를 연출하고 청소년 개인을 불러들여 흥풀이와 함께 난장 유도 ▶강강술래 지도 - 진강강술래 · 지도자가 진양조로 선창 · 너무 빠르게 걸거나 넓은 보폭으로 걸지 않도록 함 - 잦은 강강술래 · “뛰어보세, 뛰어보세” 하고 자진모리 가락으로 선창 · 앞뒤사람과 대열이 끊기지 않게 뛰는 보폭과 속도를 조절하도록 함 - 남생아 놀아라 · 중중모리 가락으로 “남생아 놀아라”를 선창 · 지도자는 작은 원형대열로 놀이꾼들을 이끌 · 놀이꾼들이 더욱 흥겹고 자유롭게 뛰어놀 수 있도록 시간 배려 ▶뒷정리 지도	▶대동놀이 준비 - 사물을 치고 마음대로 춤을 추면서 각자 마음속에 엉킨 것을 털어내고 소원이 이루어지기를 기원함 ▶강강술래 ① 양옆 삶의 손을 잡아 등글게 원을 만들고 몸을 오른쪽으로 45° 정도 돌려 앞사람의 등을 바라봄 ② 청소년들(놀이꾼들)은 “강강술래”라고 받는 소리를 하며 가락에 맞춰 천천히 전을 ③ 놀이꾼들은 “강강술래”라고 소리내어 받으면서 양팔을 쭉 뻗어 원을 넓히며 뛰기 시작 ④ 앞뒤사람과 대열이 끊기지 않게 손을 단단히 잡고 뛰는 속도와 보폭을 조절하며 신나게 땀 ⑤ 놀이꾼들은 발걸을 늦추면서 미친 되받아 부르며 천천히 계속 땀 ⑥ 빙글빙글 돌고 있는 대열에서 2~3명이 원안으로 뛰어 들어 “절레절레 잘논다”를 부르며 갖가지 춤(곱사춤, 궁둥이춤)을 춤 ⑦ 다른 놀이꾼들은 이들이 추는 춤을 즐기면서 중중모리 가락에 맞춰 원무를 계속함 - 서로에 대한 일체감을 확인하는 함성과 박수 ▶뒷정리 활동 - 악기 반납 및 주변 청소	40분	운동장	

청소년 올림픽

‘청소년 올림픽’은 청소년들 각자의 흥미와 체력에 맞는 활동을 자유롭게 선택하여 자발적으로 경기에 참여함으로써 운동의 즐거움을 느끼게 할 뿐만 아니라 건강한 신체 발달을 도모하고 협동과 경쟁을 조화시키는 경험을 갖도록 하는 활동이다.



□ 활동목표

- 보다 더 빠르게, 보다 더 높이, 보다 더 강하게 표어 아래에 건전한 심신 단련
- 공평과 평등의 올림픽 정신 함양
- 경쟁심과 협동심의 조화로운 발달 도모

□ 활동내용

- 입장식과 개회식
- 창던지기, 축구, 허들, 배드민턴, 필드하키, 리듬체조, 농구, 400m 릴레이
- 시상식과 폐회식

□ 활동시간 / 활동인원 / 활동장소

- 240분 / 400명(50명 1조) / 운동장

□ 지도자

- 일반지도자 1명 : 체육전문가 또는 레크리에이션 전문가
- 보조지도자 7명 : 각 종목별 경기장에 배치되어 경기 진행

□ 준비물

- 입장식 준비물 : 운동장 음향시설, 구급약품, 테이프 1개, 라인기 3개, 백희 약간, 성화봉 1개, 성화대 1개, 석유 약간, 올림픽기(10m×10m)1개
- 운동종목 준비물 : 각 종목별 비고난 참조

□ 유의사항

- 청소년들의 안전을 위하여 사전에 환자 파악 및 안전사고 대책 철저히 수립
- 준비운동과 정리운동 반드시 실시
- 청소년들의 신체조건을 고려하여 경기의 강도 조절
- 각 운동경기가 원활히 진행될 수 있도록 충분한 시간 분배
- 지나친 경쟁보다는 반 전체 구성원 모두가 화합하여 경기를 즐길 수 있도록 지도

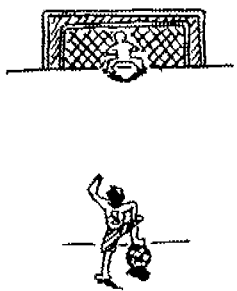
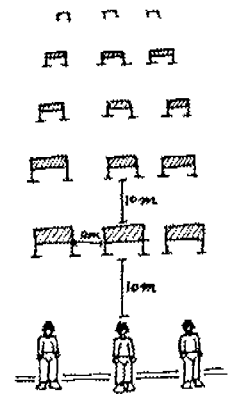
□ 응 용

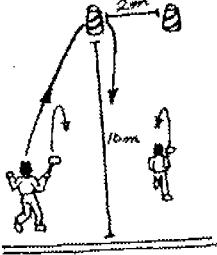
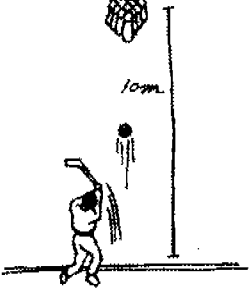
- 가족 미니올림픽 게임으로 활용 가능
- 계절별 특성을 살린 종목으로 응용

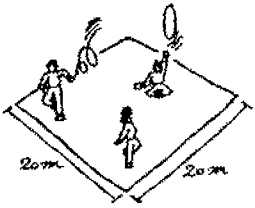
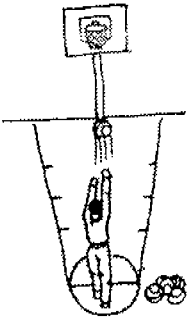
□ 활동진행

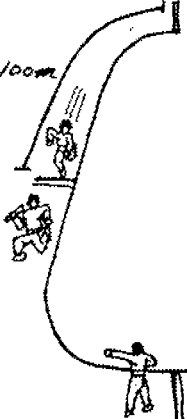
단 계	지 도 사 원 동	정 수 년 활 동	시 간	장 소	비 고
준 비	▶활동 설명 - 입장식 → 개회식 → 모의 올림픽 경기(8종목) → 시상식→ 폐회식 ▶반별 준비활동 지도 - 50명씩 8반 구성 · 4반씩 A, B팀 편성 · 반장 및 응원단장 선출 · 각 종목별 6-7명씩 선수선발 - 반별로 국가 추천 및 반별 점수카드 배포 - 반별로 분장에 필요한 소품지원 ▶사전준비 및 점검 - 음향시설 및 경기에 필요한 기구 등을 배치하고 안전점검 실시	▶활동 이해 - 경기설명서 참조 ▶반별 준비활동 : 선수선발과 가장행렬 - 반장과 응원단장 선출 - 각 종목별 선수 선발 · 각자 특기를 살리고 흥미가 있는 종목을 선택 - 국가 추천 및 반별점수카드 분배 - 반별로 국가의 특색에 맞는 복장과 화장을 함 · 반별 깃발과 구호를 만듬 · 각 나라 민속춤을 창작하여 함께 배워서 가장행렬을 함	60분	운동장	
입장식	▶입장식 지도 - 올림픽기 입장 · 사전 4명 선발 - 가장행렬 지도 · 행진곡 방송 · 운동장 입구에서 시간을 조정하여 반별로 출발 · 본부석은 지난후 운동장은 반바퀴돌아 각국의 깃발아래 대열을 정리하여 모임	▶입장식 - 미리 선출된 4명이 올림픽기를 들고 입장 - 가장행렬 · 운동장 입구에서 대기 · 반번기를 선두로 입장 · 본부석은 지나갈때 : 본부석에 대한 인사 반별 구호 제창 · 앞반이 본부석을 지난 후 다음반 출발	20분	운동장	
개회식	▶개회식 지도 - 국민의례 - 개회사 - 개회선언 - 성화입장(2명)	▶개회식 참여 - 미리 선출된 성화주자가 성화를 들고 입장	20분	운동장	선수선언문 준비

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시 간	장 소	비 고
개 회 식	- 선수대표 선서(2명) - 일정안내(총 140분 소요) · 전반, 후반경기는 7종목이 동시에 실시 · 전반경기(30분) : A팀 4종목, B팀 3종목 참가 · 휴식(10분) · 후반경기(30분) : A팀 3종목, B팀 4종목 참가 · 정리경기(30분) : 400m 릴레이 · 휴식(10분) : 종합점수계산 · 시상식과 폐회식(30분) - 준비체조 · 수련활동중 익힌 체조 활용 ▶경기시작 축포 쏘기	- 선수대표가 선언문 선창하면 다같이 재창 - 각 일정에 차질없이 참여할 수 있도록 주의깊게 경청 · 전반경기와 후반경기에 각각 참여하지 않는 청소년은 자기반 선수 응원을 함 - 다같이 준비체조 ▶경기장으로 출발 - 종목별 경기장으로 선발선수 이동 - 각 경기당 30-40분 정도 소요되므로 미리 경기가 끝나면 개별행동을 삼가하고 본부석의 지시에 따를 것			⇒후반경기는 A팀, B팀의 종목을 바꾸어 실시 ⇒전반 A팀 : 창던지기, 필드하키, 농구, 허준 전반B팀 : 축구, 배드민턴, 리듬체조
창 던지기	▶창던지기 지도 - 경기방법 · 파운라인 전방3m, 6m, 9m에 바구니 설치 · 청소년들은 파운라인 밖에 3연형대로 정렬 · 경기방법 설명 및 화살 분배 · 개인은 5개의 화살을 3m, 6m, 9m의 바구니를 선택하여 던짐 · 3개의 장소에서 동시에 진행 · 경기를 마친 청소년은 지도자의 지시에 따라 화살을 주워 다음 실시 할 청소년에게 줌 - 점수계산 · 3m성공시 개당 1점, 6m 성공시 개당 2점, 9m 성공시 개당 3점 · 5개 화살 중 바구니에 들어간 것만 계산 · 개인점수카드에 15-10점은 A에, 9-5점은 B에, 4-0점은 C에 싸인을 함	▶창던지기 실시 	30분	운동장	⇒ 준비물 · 바구니(30cm×10cm) : 9개 · 양궁화살 : 30개 · 줄자(10m) : 1개

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시간	장 소	비 고
축 구	▶ 축구 지도 - 경기방법 · 축구가 패네틱틱 지점 표시 · 각 조에서 골키퍼 2명 선발 · 축구의 패네틱틱 지점 뒤에 3열 횡대로 정렬 · 경기요령 설명 · 골키퍼를 골대에 가도록 하며 주의사항을 지도 · 청소년들이 패네틱틱에 놓여 있는 럭비공을 3회에 걸쳐서 슛팅하도록 하고 대기하고 있는 청소년은 골대 뒤에서 볼을 주어 경기진행을 도움 - 점수계산 · 3골 성공은 A점수, 2골 성공은 B점수, 1골 또는 모두 실패하면 C점수에 싸인을 함	▶ 축구 실시 	30분	운동장	준비물 · 럭비공 5개 · 축구골대 1개 · 줄자(10m) 1개
허 들	▶ 허들 지도 - 경기방법 · 출발선을 시작으로 10m간격으로 5개의 허들 설치 · 동시에 3명이 실시 할 수 있도록 가운데를 중심으로 좌·우 2m 간격으로 설치 · 청소년들은 파울라인 밖에 3열횡대로 정렬 · 경기요령 설명 · 출발선에 3명이 준비하고 있다가 줄발 신호와 함께 출발 · 한번은 허들위로 한번은 허들 아래로 통과 한 후 반환점을 돌아옴 - 점수계산 · 3명중 동시에 출발시킨 후 1등으로 돌아온 청소년의 개인점수카드에 A점수, 2등은 B점수, 3등은 C점수에 싸인을 함	▶ 허들 실시 	30분	운동장	준비물 · 허들 : 15개 · 시작깃발 1개 · 줄자(10m) 1개

단 계	지도지 활동	청소년 활동	시 간	장 소	비 고
배드민턴	▶배드민턴 지도 - 경기방법 - 파울라인 전방 10m에 반환점을 좌·우 각각 2m에 같은 방법으로 설치 - 파울라인에 3열 횡대로 정열 - 경기방법 설명 - 배드민턴 라켓으로 셔틀콕을 땅에 떨어트리지 않고 코를 치면서 10m 전방에 있는 반환점을 돌아옴 - 중간에 셔틀콕을 떨어트리면 그 지점에서 셔틀콕을 주워 다시 시작 - 점수계산 1등으로 도착하면 A, 2등은 B, 3등은 C로 개인점수카드에 싸인하여 줌	▶배드민턴 실시 	30분	운동장	준비물 - 줄자(10m) : 1개 - 배드민턴 라켓 : 3개 - 셔틀콕 : 3개 - 반환점 표시물 : 3개
필드하키	▶필드하키 지도 - 경기방법 - 파인라인부터 전방으로 10m에 볼링핀을 삼각형으로 설치 - 볼링핀은 최전방에 1개 그 뒤에 2개 순으로 설치 - 가운데를 중심으로 좌·우 2m에 각각 설치 - 파울라인에 3열 횡대로 정열 - 경기 방법 설명 3명이 파울라인에 각각 3번씩 필드하키 스틱으로 볼을 이용하여 슛팅 볼링핀을 쓰러트림 - 점수계산 - 청소년이 개인당 3번 슛팅하여 쓰러진 핀을 점수화 10-7개를 쓰러뜨리면 A, 6-3개는 B, 2-0개는 C에 포함	▶필드하키 실시 	30분	운동장	준비물 - 줄자(10m) : 1개 - 필드하키 스틱 : 3개 - 필드하키 볼 : 9개 - 프라스틱 볼링핀 : 30개

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시 간	장 소	비 고
리듬체조	▶리듬체조 지도 - 경기방법 · 20m×20m라인을 그림 · 20m×20m 라인 밖에 라인 선을 중심으로 청소년들이 3열 횡대로 정렬 · 경기 방법 설명 · 앞의 열 3명이 리듬체조 도구를 선택 · 도구를 선택한 청소년들은 1분동안 연기할 안무를 생각한 후 표현 · 처음 3명이 진행되는 동안 다음 3명이 리듬체조 도구를 미리 선택하도록 하여 빨리 진행되도록 유도 - 점수계산 · 청소년들의 표현방법과 다른 청소년의 반응도를 감안하여 A, B, C로 개인점수카드에 싸인함	▶리듬체조 실시 	30분	운동장	준비물 · 라인기: 1개 · 끈봉: 2세트 · 리본: 2개 · 리듬체조 분: 2개 · 호라우프: 1개 · 녹음기: 1대 · 음악테이프 (1분30초): 1개
농구	▶농구 지도 - 경기방법 · 프리드로우 라인에서 개인당 5개씩 슈팅선시 · 농구코트 센터라인에 3열 횡대로 정렬 · 경기방법 설명 · 1개조를 15명씩 2개팀으로 나누어 2개의 농구대로 이동 · 프리드로우라인의 오른쪽에 있는 청소년이 시계방향으로 진행 · 슈팅을 하지 않고 프리드로우라인에 서있는 청소년들은 리바운드하여 슈팅을 도움 - 점수계산 · 청소년의 개인점수카드에 5개-3개가 성공하면 A점수를 2개-1개가 성공하면 B점수에 하나도 성공하지 못하면 C점수에 싸인을 함	▶농구 실시 	30분	농구장	준비물 · 농구공: 10개 · 농구대: 2개

단 계	지도자 활동	청소년 활동	시 간	장 소	비 고
400m 릴레이	▶ 7종류의 경기가 끝나면 조별로 400m 릴레이 선수 4명씩 입장 지도 ▶ 400m 릴레이 지도 - 경기방법 · 반별로 선발된 4명의 대표 선수는 본부석으로 집합 · 반대표는 대진표 추첨 · 경기시작전 선수들은 100m 간격으로 이동 · 반별로 4명씩 선발된 선수가 400m 트랙을 이용 100m씩 달리면서 바톤을 다음 주자에게 넘겨줌 · 출전하지 않는 청소년들은 응원을 함 - 점수계산 · 결승에서 1,2등한 조원 전부에게 A, 3,4등은 B, 예선에서 탈락된 조는 C로 개인점수카드에 싸인하여 줌 · 응원상은 본부석에서 선정하고 응원상을 수상한 조는 조원 모두에게 A에 싸인하여 줌	▶ 반별로 400m 릴레이 선수 4명씩 입장 ▶ 400m 릴레이 실시 	30분	운동장	준비물 · 라인기 : 1개 · 바돈 : 5개 · 신호총 : 1개 · 화약 : 약간 추첨표는 1~8까지 표시 · 1~4조, 5~8조로 나누어서 2번의 예선전을 진행하고 예선에서 1, 2등만 결승진출
종합점수계산	▶ 종합점수계산 지도 - 계산방법은 A는 3점, B는 2점 C는 1점으로 계산 (예 : A맞은수×3점+B맞은수×2점+C맞은수×1점=00점) - 반 담당지도자는 반별점수카드의 성적을 본부석에 보고 - 본부석에서는 반 종합성적과 응원점수를 종합하여 1, 2, 3 등을 선발함 ▶ 정리체조 지도 - 종합성적을 계산하는 동안 정리체조 실시	▶ 종합점수계산 - 반별로 점수카드의 성적을 종합계산하여 전체 반점수를 기록 ▶ 정리체조 실시	10분	운동장	

단 계	시 도 자 활 동	정 소 년 활 동	시 간	장 소	비 고
시상식 과 폐회식	▶시상식 지도 - 사전에 시상수여자 선발 - 종합상 1, 2, 3등 시상 - 응원상 시상 ▶폐회식 지도 - 폐회사 · 사전에 폐회 발표자 선정 · 사전에 폐회사 원고 준비 - 폐회선언 · 사전에 폐회선언문 준비 ▶뒷정리 지도 - 경기를 마친 후 청소년들이 주변청소 및 정리를 할 수 있도록 지도	▶시상식 지도 - 시상자는 반의 선두에 서 있다가 사회자가 호명하면 본부석으로 올라감 ▶폐회식 참여 ▶뒷정리 환동 - 경기를 마친 후 주변 청 및 정리	30분	운동장	☞사전에 사회자와 시상 수여자 선정

도움자료 1

반 별 점 수 카 드

번호	종 목	점 수					
		A (3점)		B (2점)		C (1점)	
		내 용	지도자 서 명	내 용	지도자 서 명	내 용	지도자 서 명
1	창던지기	15-10점		9-5점		4-0점	
2	축 구	1등		2등		3등	
3	허 들	1등		2등		3등	
4	배드민턴	1등		2등		3등	
5	필드하키	10-7개		6-3개		2개이하	
6	리듬체조	1등		2등		3등	
7	농 구	5-3골인		2-1골인		모두실패	
8	400m릴레이	결승1, 2등		결승2, 3등		예선탈락	
9	응 원 상	1등		없음		없음	
소 계							
총 계							

총계 계산법

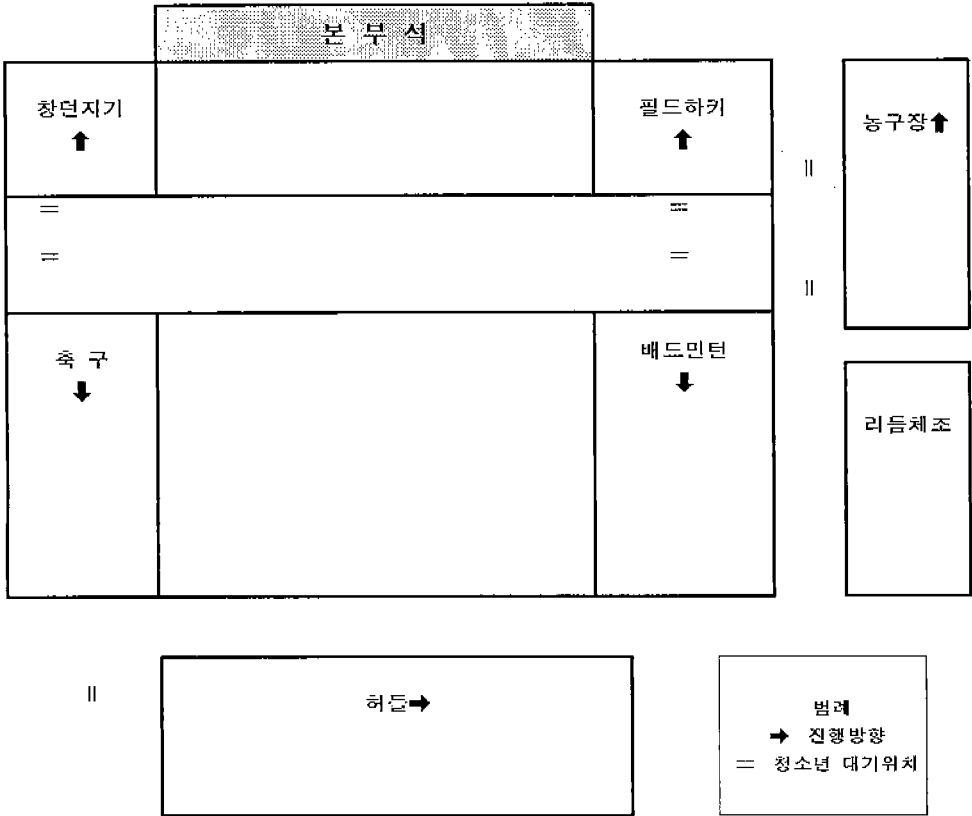
A갯수 × 3점 + B갯수 × 2점 + C갯수 × 1점 = 총점

예: A점수 4개, B점수 5개, C점수 2개인 경우

4×3 + 5×2 + 2×1 = 24점

도움자료 2

경기장 배치도



참고문헌

- 대한줄넘기협회(1980). 줄넘기 백과. 서림문화사.
- 문화체육부(1994). 청소년현대수련거리개발연구-미지의 세계탐험-. 문화체육부.
- (1997). 한국청소년수련마을 수련거리 지침서(1) 조상의 숨결따라 나의 뿌리 찾아. 문화체육부.
- (1997). 한국청소년수련마을 수련거리 지침서(2) 튼튼나라! 건강나라!. 문화체육부.
- (1997). 한국청소년수련마을 수련거리 지침서(4) 들꽃바람 숲속여행. 문화체육부.
- (1997). 한국청소년수련마을 특별수련거리(3). 나를 찾아 떠나는 여행. 문화체육부.
- 서재행(1991). 공예염색기법. 미진사.
- 손경석편(1987). 서바이벌-조난에서의 생존법-. 서문당.
- 아름출판사 편집부(1994). 게임백과. 아름출판사.
- 우리교육 편집부 엮음(1992). 신나는 놀이 즐거운 학교. 우리교육.
- 최형규(1994). 즐거운 토론교실. 내일을 여는 책.
- 한국교회환경연구소(1993). 환경교육의 길잡이. 늘벗.
- 한국청소년개발원(1994). 바른시민생활활동. 한국청소년개발원.
- (1995). 지역사회공개토론활동. 한국청소년개발원.
- (1995). 전통축제한마당활동. 한국청소년개발원.
- 환경부(1995). 환경보전시범학교운영사례집. 환경부 환경교육과.
- 황금옥 엮음(1995). 폐품으로 신나게 만들자. 청솔.
- 황금옥 엮음(1995). 폐품으로 재미있게 만들자. 청솔.
- Claude Kipnis, 박희태 옮김(1996). 마임북. 예니.

