

○ 세부 프로그램 지도안

세부(단위) 프로그램 지도안			
세부프로그램명	<1차시> 살리GO! 살리GO! - 나, 우리, 지구 -	활동장소	실외(노인복지관, 경로당 등)
담당자 성명	임해길, 이선화, 송점심, 송금자	소요시간	120분
참가대상	실버(65세이상)	참가인원	10명
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> • 생활 주변에 있는 식물에 대해 알 수 있다. • 탄소중립과 관련한 숲의 가치를 알 수 있다. • 탄소를 줄이기 위한 한가지 실천행동을 할 수 있다. • 편백나무의 다양한 장점에 대해서 알 수 있다. 		
준비물	밴드, 루페, 꽃잎, 나뭇잎, 에코보자기, 대나무바구니, 주사위, 편백알, 낚시줄, 글루건		
유의사항	• 야외활동시 안전에 유의하여 천천히 걷는다.		
단계	교육내용		교육시간(분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> • 학습자 안전교육 • 건강체조와 노래를 통한 분위기 만들기 - 필라테스 8자형 스트레칭 튜빙밴드를 이용한 몸풀기 		15분
전개	<p>1. 산책 하GO! 찾아보GO!</p> <ul style="list-style-type: none"> - 복지관 주변을 산책하며 보이는 들꽃과 꽃 등을 관찰한다. - 다양한 모양의 나무를 찾아 본다. - 나무에 대한 추억거리 한 가지씩 서로 이야기 나눈다. <p>2. 크게 보는 세상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 루페로 자신의 손바닥과 손가락의 지문을 먼저 살펴 본다 - 주변에서 채집한 꽃이나 나뭇잎을 루페를 통해 특징과 모양을 살펴 본다. - 눈으로 보는 것과 도구를 이용해서 보는 것의 다른 점을 이야기한다. 		20분

	<p>3. 함께 키우는 나무 한 그루</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주변의 자연물을 이용하여 나무 한그루를 꾸며 본다. - 현재 지구의 온도 변화에 대해 우리가 어떻게 대처해야 하는지 이야기 한다. - 생활 속에서 나무 한그루가 기후, 미세 먼지, 탄소중립 등에 미치는 영향을 이야기한다. - 지구온도를 낮추기 위한 나의 작은 행동을 정한다. (일회용 종이컵, 합성세제 등 줄이기) 	25분
	<p>4. 놀GO! 만들GO!</p> <ul style="list-style-type: none"> - 편백알 냄새를 맡아보고 이야기를 나눈다. - 편백알로 열매공기놀이(주사위놀이)를 통해 소근육을 자극시킨다. - 편백나무 건강 팔찌 만들기 재료를 소개한다. - 끈을 이용하여 팔목에 맞는 나만의 팔찌를 만들어 본다.  <p>※ 편백알의 효능</p> <ul style="list-style-type: none"> - 편백알로 머리, 이마경추 지압을 하면 두통완화, 심신안정, 기억력 증강에 도움이 된다. - 귀지압을 하면 체내 혈을 풀어준다. - 엄지발가락사이 지압(갱년기 여성 호르몬 분비촉진)을 해 본다. - 지압 후 느낌을 말해 본다. 	30분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 건강체조 - 음악에 맞춰서 편백마사지를 하며 마무리한다 • 약속하나! - 자신의 건강과 지구환경 건강을 위해 탄소중립 실천을 약속한다. • 기념촬영 	10분
기대효과	• 숲의 가치를 알고 실생활에서 탄소를 줄이기 위한 한 가지 실천행동을 할 수 있다.	

세부(단위) 프로그램 지도안			
세부프로그램명	<2차시> 우리가 몰랐던 지구를 지키는 갯벌의 힘!	활동장소	실내
담당자 성명	이지윤, 이경희, 박정수	소요시간	120분
참가대상	실버(65세이상)	참가인원	10명
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> • 기후위기와 탄소중립에 대해 알 수 있다. • 갯벌의 역할과 갯벌의 중요성을 알 수 있다. • 탄소중립 실천을 위해 갯벌을 보전하는 이유를 생각하고, 실천 방법을 알아본다. • 생활 속에서 탄소를 줄이는 생활습관을 알아본다. 		
준비물	교육용 PPT, 생물표본, 에코백, 물새 도장, 스탬프, 필기도구		
유의사항	준비물 사용에 대해 정확히 전달한다.		
단계	교육내용	교육시간(분)	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ○ 인사 나누기 및 강사소개 ○ 안전교육 ○ 교육에 대한 간략한 소개 및 활동 설명 -이전 시간에 진행된 주제에 대해 가벼운 질문으로 복습해보기 ○ 동기유발 <ul style="list-style-type: none"> - 요즘 날씨 이야기 나누기 - 과거와 다르게 요즘 날씨, 기후가 어떤지 학습자가 느끼는 것에 대해 이야기해 본다. - 절기로 알아보는 기후 이야기 (입춘, 입하, 처서, 입동) 	10분	
전개	<p>전개 1. 기후위기 : 기후온난화 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 지구온난화에 대해 알아보고 .온도 상승을 일으키는 원인 찾기 - 용어 설명하기 <ul style="list-style-type: none"> : 기후위기, 탄소중립 탄소제로 - 지구의 온도 상승에 따른 환경 생태 변화에 대해 알아본다. 	10분	



전개2. 라떼는 말이야,

: 학습자(실버세대)의 과거에 또는 실제 생활모습에 대해 이야기 해 보고, 환경생태적인 생활은 어떤 것인지 알아본다

○ 탄소중립을 위한 갯벌의 역할

- 화성의 갯벌 소개
- 갯벌에 살아가는 다양한 생물종에 대해 영상을 통해 보고 표본을 통해 저서생물 관찰하기 (저서생물, 물새, 염생식물)
- 직접 그림으로 그려보며 생김새 특징 알아보기



○ 위협받는 갯벌, 갯벌을 지켜라 !!

- 갯벌· 바다생태계를 위협하는 상황을 알아보기
 - 간척과 개발
 - 해양쓰레기와 미세플라스틱
- 갯벌을 지키기 위한 우리의 노력 찾아보기
 - : 습지보호지역, 람사르습지
- 탄소를 흡수하는 갯벌과 갯벌의 생물다양성을 보존하기 위한 우리의 활동



40분

	<p>전개3. 환경을 살리는 우리의 활동</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생활속 활동 중에서 환경을 위한 다양한 생활습관 이야기 나누기 <p>○ 에코백 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 일회용품 사용을 줄이기 위한 에코백 만들기 - 화성 갯벌에 날아오는 다양한 물새 스탬프를 이용하여 가방 만들기 <p>※ (만들기 순서)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 물새 종류에 대해 알아보기 (도요물떼새, 저어새, 오리) - 개인용 에코백을 나누어 드린다. - 원하는 물새 스탬프를 찾아 에코백에 찍는다. - 새 특징에 맞게 색칠하면 완성 	50분
<p>마무리</p>	<p>○ 퀴즈로 알아보는 오늘 배운내용 정리하기</p> <p>○ 개인이 실천할 수 있는 탄소중립방법을 이야기 하고, 작은 활동이 갯벌을 보존할 수 있는 있다는 것을 되새겨 본다</p> <p>○ 기념촬영</p>	10분
<p>기대효과</p>	<p>○ 갯벌의 다양한 생물 관찰을 통해 생태적 가치에 대해 알 수 있다.</p> <p>○ 갯벌의 소중함을 알고 보존해야 하는 마음을 배운다.</p> <p>○ 탄소중립을 위해 해양생태계(갯벌)의 역할을 알 수 있다.</p>	



세부(단위) 프로그램 지도안			
세부프로그램명	<3차시> 소금에 스며들다	활동장소	실내
담당자 성명	문해경, 홍지현, 임해길, 박순천	소요시간	120분
참가대상	실버(65세이상)	참가인원	10명
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ● 로컬푸드를 이용하여 탄소중립을 실천할 수 있다. ● 소금에 따라 어울리는 음식을 알고 적용하여 먹을 수 있다. ● 소통과 활동을 통해 삶의 활력을 찾을 수 있다. 		
준비물	각종 소금, 개인 접시, 삶은 계란 or 구운 버섯 활동지, 휴지심, 목공품, 물감병, 물감, 포도즙, 말린 허브, 천일염, 부스터, 팬, 주걱, 분쇄기, 유리병		
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ● 화상을 입지 않도록 안전에 유의한다. ● 공평하게 나눠가질 수 있도록 배려한다. 		
단계	교육내용		교육시간(분)
도입	<ul style="list-style-type: none"> ● 학습자 안전교육 ● 음식에서 가장 중요한 것은 무엇일까요? 		10
전개	<ul style="list-style-type: none"> ● 어르신에게 듣는 소금 이야기 <ul style="list-style-type: none"> - 소금 구입 방법 - 소금 관련 추억 ● 어떤 소금을 쓰세요? <ul style="list-style-type: none"> - 시중에 유통되고 있는 소금에 대해 알아본다. - 모양, 맛, 크기 등을 비교한다. - 적절한 사용법에 대해 알아본다. - 히말라야 소금, 허브 소금, 함초 소금, 구운 소금 등 		15
	 <p>히말라야 소금 허브 소금 함초 소금 구운 소금</p>		15
	<ul style="list-style-type: none"> ● 소금꽃이 피니다! 		30

	<ul style="list-style-type: none"> - 소근육을 사용하여 인지기능을 자극한다 - 작품 완성을 통해 즐거움과 성취감을 느끼며 우울감을 감소시킨다. - 그림에 휴지심을 잘라 꽃과 기린의 점무늬를 표현한다. - 휴지심 안을 소금으로 채운다. - 소금에 물감을 뿌려 예쁘게 꾸민다. <ul style="list-style-type: none"> ● 지역 농산물을 활용한 포도 소금 만들기 <div data-bbox="264 454 421 646">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 냄비에 지역 포도즙을 붓는다. 2. 센 불에 끓여 반이 남도록 졸인다. 3. 지역소금(천일염) 1kg을 넣는다. 4. 중약불로 포도즙과 소금을 함께 끓인다. 5. 포도즙이 완전히 없어질 때까지 졸여준다. 6. 종이를 깔고 로즈마리와 함께 넓게 펴서 햇빛에 말린다. 7. 예쁜 병에 담는다. <div data-bbox="264 654 421 821">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 말린 허브를 분쇄기에 간다. 2. 구운 소금과 간 허브를 섞는다. 3. 병에 담는다. <ul style="list-style-type: none"> - 어울리는 음식 맛보기 포도 소금 : 찜닭, 알감자요리, 삼겹살구이, 전복버터구이 허브 소금 : 계란프라이, 생선조림, 육류요리 <div data-bbox="342 933 470 1109">  </div> <div data-bbox="537 933 705 1109">  </div>	40
<p>마무리</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●소감 나누기 ●정리 정돈 ●기념촬영 	10
<p>기대효과</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●요리시 어깨와 손목의 힘을 사용하는 움직임은 기능회복훈련을 하는 효과도 있다. ●소통과 활동을 통해 삶의 활력을 찾을 수 있다. 	

세부(단위) 프로그램 지도안			
<p>세부프로그램명</p>	<p><4차시> 나와 이웃과 지구를 위한 공정한 하루</p>	<p>활동장소</p>	<p>실내</p>
<p>담당자 성명</p>	<p>최용은, 박진숙</p>	<p>소요시간</p>	<p>120분</p>
<p>참가대상</p>	<p>실버(65세이상)</p>	<p>참가인원</p>	<p>10명</p>
<p>활동목표</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 공정한 거래를 통해 지킬 수 있는 가치(환경, 인권, 빈곤퇴치 등)를 이해할 수 있다. ▪ 공정무역 생산자가 생산과정에서 환경을 어떻게 지키는지 이해 할 수 있다 ▪ 나의 올바른 소비가 환경을 지킬 수 있음을 이해하고, 함께 실천을 다짐할 수 있다. 		
<p>준비물</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 공정무역 주제 물품 : 마스코바도 ▪ DIY 공정한 간식 체험(선택 활동) <ul style="list-style-type: none"> - 카나페 만들기 재료 : 크래커, 딸기잼, 견과류 등 - 다식 만들기 재료 : 콩, 꿀, 견과류 등 ▪ 전시 및 체험 물품 : 공정무역 물품, 공정무역 10원칙 카드, 자료 사진 등 		
<p>유의사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 안전에 대한 인지와 규칙을 잘 설명하고 지키도록 한다. 		
<p>단계</p>	<p>교육내용</p>	<p>교육시간(분)</p>	
<p>도입</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 안전교육 ▪ 인사 나누기 및 수업소개 <ul style="list-style-type: none"> - 내가 환경을 지키기 위해 실천하고 있는 한 가지 소개하며 자기 소개 - 소비 후의 분리 배출 방법, 재활용, 에너지 절약 등을 많이 실천하고 있으나, 땅을 사용, 만드는 과정에서부터 환경을 생각하며 만들어지는 제품이 있다면? ▪ 공정무역 물품 소개 <div data-bbox="1377 933 1982 1125">  </div>		<p>30분</p>
<p>전개</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 마스코바도 이야기 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 세계의 설탕 시장, 플랜테이션 농업(환경파괴) 소비자는 값싼 가격을 원하고 기업은 이익을 원하는 구조에서 환경파괴와 소외된 생산자와 노동자에게 피해가 돌아간다. - 마스코바도 소개 및 생산과정 소개 		<p>60분</p>



* 고된 노동과정에도 최저 생계비도 될 수 없는 대가는 빈곤을 부르고, 마을의 기반을 무너뜨리고 지속가능한 삶이 될 수 없다



▪ **공정무역의 이해**

- 공정무역이 정의 및 필요성
- 공정무역 10원칙의 이해



- 10원칙 페페카드 게임(공정한 짝꿍 찾기)

[게임방법]

- ① 20장의 카드를 섞어서 펼쳐 놓고 위치를 기억한다(3분)
- ② 모두 덮어 놓고, 모둠원이 정한 순서대로 1인당 2장씩 뒤집는다. 같으면(짝꿍) 그 원칙을 외치고 찾은 참여자가 가져간다. 다르면 다시 뒤집어 놓고, 다음 순서로 이동, 다 찾으면 빙고를 외친다.
- ③ 관심 있고, 응원하고 싶은 10원칙 중 하나 선택
- ④ 가장 빨리 찾은 팀, 모둠원 중 제일 많이 찾은 참가자 시상



- **DIY 공정한 간식 체험**

- ① 공정무역 물품의 원산지, 원료, 인증마크 등을 찾을 수 있다.
- ② 공정무역 원료와 로컬푸드가 만나 '로컬 페어드레이드'로 연계되는 과정을 이해할 수 있다.
- ③ 공정무역 물품의 직접적인 체험을 통해 공정무역에 대한 이해를 높일 수 있다.
- ④ 원하는 재료를 토핑하여 나만의 카나페를 완성함으로써 성취감을 느낄 수 있다.

※ 재료 수급 및 상황에 따라 선택 활동

(1안) 공정한 카나페



(2안) 공정한 다식



* '우리가 행하는 모든 행동, 소비하는 모든 물건을 통해 우리가 살아가는 세상을 함께 결정할 수 있다.'

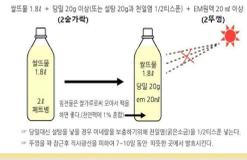
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감 나누기 - 참여 전과 후의 변화된 생각 등 공유하기 ▪ 리플렛 활동(우리도 캠페이너) - 10원씩 중 중요하다고 생각하는 원칙과, 무해한 소비를 다짐하며 리플렛 활동지 들고 단체 사진 	30분
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 공정무역, 공정한 거래는 생산자에게는 공정한 대가를 지불한다. ▪ 공정무역이 기후위기를 해결하는 하나의 대안이 될 수 있음을 알 수 있다. ▪ 환경을 생각하는 단체들의 물품을 선택하고 소비함으로써 그들을 지지하고 환경에 도움이 되는 소비를 시작할 수 있다. 	

세부(단위) 프로그램 지도안

세부프로그램명	<5차시> 생활 속 탄소 중립을 EM으로!	활동장소	실내
담당자 성명	김원령, 고성희, 최수정	소요시간	120분
참가대상	실버(65세이상)	참가인원	10명
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 일상 생활 속에서의 환경 문제의 심각성을 안다. ▪ 환경 문제 해결에 EM이 도움이 됨을 안다. ▪ 나의 건강한 생활과 환경 문제를 해결하기 위하여 EM을 활용한 친환경 생활을 한다. 		
준비물	EM을 활용한 친환경 세제 만들기 재료 (베이킹소다, 과탄산나트륨, 구연산, EM원액, 비누베이스, 글리세린등)		
유의사항	<ul style="list-style-type: none"> ▪ EM원액을 음료로 착각하여 음용하지 않도록 고지하기 ▪ 세제나 비누등 제조시 가루등이 흡입되지 않도록 하기 ▪ 어르신들의 눈높이에 맞는 내용이 되도록 하기 		
단계	교육내용	교육시간(분)	
도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사하기 교육 참여 어르신들과 감사 소개하며 인사하기 ▪ 교육에 대한 간략한 소개 및 활동 설명, 안전교육 환경 재단에서 EM과 관련된 교육을 하는 이유에 대해 간략하게 설명하고 활동 과정에 대해 얘기하고 안전교육을 한다. ▪ 동기유발 어르신들과 평범한 하루 일상에 대해 이야기를 하면서 무심코 하는 행동들이 어떻게 환경에 영향을 주는지에 대해 이야기하면서 환경 문제의 심각성에 대한 이야기를 나눈다. 	20분	



전개	<p>① 일상 생활용품 중 화학 물질이 생활 전반에 얼마나 널리 사용되고 있는가 알아보기 - 지금의 환경 오염이 개인의 소비 생활과 관련 있음을 알기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 일상 생활 중 사용되는 화학 제품이 얼마나 많은가 찾아보기 ▶ 화학제품과 더불어 문제가 되고 있는 플라스틱 문제에 대해 알아보기 ▶ 일상용품 중의 미세 플라스틱에 대하여 알아보기 	20분
	<p>② EM(유용한 미생물)에 대해 알아보기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 유용한 미생물이란? Effective Microorganisms의 머리글자를 딴 약자로 '유용한 미생물군'이라는 뜻으로 자연계에 있는 좋은 미생물들을 선별하여 배양한 것 ▶ 내용을 쉽게 이해하기 위해 동영상 시청하기 동영상 시청을 하며 이엠에 대해 이해를 돕는다. ▶ 우리가 이용하는 유용한 미생물의 종류와 역할 	60분
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 이엠이 우리 환경에 미치는 영향에 대하여 알아보기 -생활 악취제거(좋은 공기) -물 수질정화(좋은 물, 자정능력 회복) -유해균 성장을 억제 -황산화, 철의 부식, 식품 부패방지 <p>③ 이엠 발효액 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 가정에서 많이 발생하는 환경 오염원인 쌀뜨물을 이용하여 이엠 발효액을 만들어 사용함으로써 오염원도 줄이고 수질 정화에도 도움이 됨을 안다. <p>④ 이엠 친환경 세제 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 가정에서 많이 사용하는 세제를 이엠을 활용하여 만들고 씬으로 친환경을 생활화할 수 있도록 한다. 	

<p>EM발효액 VS 쓴드물</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>구분</th> <th>쓴드물</th> <th>EM발효액</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>취수액 비밀 경우</td> <td>생활하수 주 오염원 (상수, 체해보이 많은 양의 생선) 배터의 적도 원인</td> <td>생활하수 정화작용</td> </tr> <tr> <td>주요물질</td> <td>영양물질 (비오인, 미네랄, 비타민 등)</td> <td>영양물질 + 유용한 미생물</td> </tr> <tr> <td>악취제거</td> <td>부패의 경우 악취의 영양물질</td> <td>악취제거에 탁월함</td> </tr> </tbody> </table>	구분	쓴드물	EM발효액	취수액 비밀 경우	생활하수 주 오염원 (상수, 체해보이 많은 양의 생선) 배터의 적도 원인	생활하수 정화작용	주요물질	영양물질 (비오인, 미네랄, 비타민 등)	영양물질 + 유용한 미생물	악취제거	부패의 경우 악취의 영양물질	악취제거에 탁월함	<p>EM 발효액 만들기</p>  <p>발효용 1리터 + 영양 20g 이상(또는 영양 20g과 영양원 10리터스톤) + EM액 20리터 이상 (2중가방)</p> <p>발효용 1리터 → 발효용 1리터 + 영양 20g + EM액 20리터</p> <p>※ 발효용 1리터는 발효용 물 1리터에 EM액 20리터와 영양원 10리터스톤을 10리터스톤 넣는다. ※ 영양원 20g은 2중가방을 2개씩 2~3리터 용량의 차가운 물에 넣어 사용한다.</p> <p>✓ 주의! 이틀 후부터 발효로 가스발생, 뚜껑을 가끔씩 열어 가스 방출 ✓ 그날 지고 따뜻한 곳에 보관 > 시름, 달콤 중의 냄새가 나면 완성</p>	
구분	쓴드물	EM발효액												
취수액 비밀 경우	생활하수 주 오염원 (상수, 체해보이 많은 양의 생선) 배터의 적도 원인	생활하수 정화작용												
주요물질	영양물질 (비오인, 미네랄, 비타민 등)	영양물질 + 유용한 미생물												
악취제거	부패의 경우 악취의 영양물질	악취제거에 탁월함												
														
<p>▶ 이엠 친환경 세제 활용에 대하여 이야기 하기</p> <p>- 일상 생활중 (부엌, 세탁, 화장실, 애견관리등) 친환경 세제의 활용에 대하여 이야기 하기</p>														
<p>세탁기</p> <p>EM발효액 150-300ml를 옷과 함께 넣고 1시간이상 물리면 세제양도 1/3로 줄일 수 있고 옷감, 소매 때도 제거되며 세탁물에 광택이 납니다. 세탁 마지막 헹굼 시 넣으면 정전기 방지하고 구김도 덜 갑니다.</p> <p>목욕</p> <p>머리 감을 때 : 샴푸와 발효액을 4:1로 혼합해 사용하고 머리 헹굴 때 : 연소액과 10-100배 희석 사용시 비듬 사라집니다. 목욕 할 때 : 목욕물을 구석이나 벽면에 뿌려주면 곰팡이가 생기지 않으며 타일이 반짝반짝 빛납니다.</p> <p>양치질</p> <p>이틀 뒤를 때 칫솔에 치약을 묻힌 후 그 위에 EM액 정도를 묻혀 3-4회 정도만 계속하면 혀바닥의 하얀 태가 없어지고 입 속의 나쁜 균을 죽여 충치를 미리 예방할 뿐 아니라 악취까지도 말끔히 없애줍니다.</p> <p>청소</p> <p>변기에 EM을 매일 조금씩 뿌려주면 악취 제거에 좋습니다. 신발장, 하수구 쓰레기통에 뿌려주면 곰팡이 없어집니다. 유리 닦을 때 100/10배 희석하여 사용하면 오염을 줄일 수 있습니다.</p> <p>청소</p> <p>설거지, 과일, 채소, 도마, 가스렌지, 찜크대 주변 곰팡이가 제거에 탁월. 행주: EM+흰미소초 한잔 넣고 사용하면 삶은 효과가 있습니다.</p> <p>냄새제거</p> <p>상선, 상감실 냄새, 태운 냄새 등 각종 냄새는 분무기에 물을 담아 살드물발효액을 페트병 뚜껑으로 1개 정도를 넣어 뿌려주면 냄새가 제거됩니다.</p>														
<p>마무리</p> <ul style="list-style-type: none"> 뒷정리를 하며 이해되지 않는 이엠에 대해 질문과 대답하기 - 이엠 발효액과 친환경 세제에 대한 다양한 사용 방법에 대해 이야기 소감발표, 설문지 작성등을 하며 이엠에 대해 어느 정도 이해하게 되었는지 알아보고 친환경 세제를 만들어 가는 만족감을 다시 한번 느낀다. 		20분												
<p>기대효과</p> <ul style="list-style-type: none"> 이엠(미생물)이 환경에서 분해자의 역할로 환경문제에 꼭 필요함을 알게 한다. 생활 전반에 이엠을 활용할 뿐 아니라 친환경적인 생활을 할 수 있게 한다. 자기 자신뿐 아니라 후손을 위해서도 좋은 일을 한다는 자부심을 가질수 있게 한다 														

대체 프로그램 지도안 - 실내			
세부프로그램명	<1차시> 살리GO! 살리GO! - 나, 우리, 지구 -	활동장소	실내
담당자 성명	임해길, 이선화, 송점심, 송금자	소요시간	120분
참가대상	실버(65세이상)	참가인원	10명
활동목표	<ul style="list-style-type: none"> 생활 주변에 있는 식물에 대해 알 수 있다. 탄소중립과 관련한 숲의 가치를 알 수 있다. 탄소를 줄이기 위한 한가지 실천행동을 할 수 있다. 편백나무의 다양한 장점에 대해서 알 수 있다. 		
준비물	밴드, 루페, 꽃잎, 나뭇잎, 예코보자기, 대나무바구니, 주사위, 편백알, 낚시줄, 글루건		
유의사항	• 무리한 스트레칭이 되지 않도록 유의한다.		
단계	교육내용	교육시간(분)	
도입	<ul style="list-style-type: none"> 학습자 안전교육 건강체조와 노래를 통한 분위기 만들기 - 필라테스 8자형 스트레칭 튜빙밴드를 이용한 몸풀기 	15분	
전개	<p>1. 기억속 나무를 찾아라</p> <ul style="list-style-type: none"> - 주변에 있는 나무를 기억해 본다. - 기억한 나무를 그림카드에서 찾아 이야기해 본다. <p>2. 기억을 잡아라!!</p> <ul style="list-style-type: none"> - 두개의 보자기 위에 위에서 찾은 여러가지 나무를 뒤집어 펼친다 - 두 모둠으로 나누고 한 명씩 앞으로 나와 카드 두 개를 뒤집어 짝이 맞으면 자기편으로 가지고 간다 	20분	
3. 함께 키우는 나무 한 그루	<ul style="list-style-type: none"> - 주변의 자연물을 이용하여 나무 한그루를 꾸며 본다. - 주사위를 던져서 나온 수만큼 자연물로 나무를 꾸민다. 	25분	

	<ul style="list-style-type: none"> - 현재 지구의 온도 변화에 대해 우리가 어떻게 대처해야 하는지 이야기해 본다. - 생활 속에서 나무 한그루가 기후, 미세먼지, 탄소중립 등에 미치는 영향을 이야기한다. - 지구 온도를 낮추기 위한 나의 작은 행동을 정한다. (일회용 종이컵, 합성세제 등 줄이기) <p>4. 놀GO! 만들GO!</p> <ul style="list-style-type: none"> - 편백알 냄새를 맡아보고 이야기를 나눈다. - 편백알로 열매공기놀이(주사위놀이)를 통해 소근육을 자극시킨다. - 편백나무 건강 팔찌 만들기 재료를 소개한다. - 끈을 이용하여 팔목에 맞는 나만의 팔찌를 만들어 본다. <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>※ 편백알의 효능</p> <ul style="list-style-type: none"> - 편백알로 머리, 이마경추 지압을 하면 두통완화, 심신안정, 기억력 증강에 도움이 된다. - 귀지압을 하면 체내 혈을 풀어준다. - 엄지발가락사이 지압(갱년기 여성 호르몬 분비촉진)을 해 본다. - 지압 후 느낌을 말해 본다. 	30분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 건강체조 - 음악에 맞춰서 편백마사지를 하며 마무리한다 • 약속하나! - 자신의 건강과 지구환경 건강을 위해 탄소중립 실천을 약속한다. • 기념촬영 	10분
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> • 숲의 가치를 알고 실생활에서 탄소를 줄이기 위한 한 가지 실천행동을 할 수 있다. 	