

DIY 양말 인형 만들기

중학교 기술·가정 「의생활」 단원 · 1차시(60분) 수업안 · 평가 루브릭 · 안전 수칙 · 확장 활동

1차시 · 60분

초등 3학년 ~ 중학교 2학년

1인 1키트 개별 활동

박음질 · 홈질 · 공그르기

수업 개요

대상 학년	초등 3학년 ~ 중학교 2학년
차시	총 1차시(60분) — 도안·박음질 → 솜 채우기 → 공그르기·팔 → 얼굴·장식 완성 ※ 학교 여건에 따라 ⑨⑩(얼굴·장식)을 과제로 돌리면 45분 운영도 가능합니다.
인원 구성	1인 1키트 개별 활동. 감상·토의 활동은 4~5인 모둠으로 운영할 수 있습니다.
키트 구성품	양말 1개형 — 양말 1개, 도안, 충전솜, 실, 바늘 양말 2개형 — 양말 2개(흰색 머리용·무늬 몸통용), 도안, 충전솜, 실, 바늘, 눈알 부자재 ※ 양말 디자인은 입고 시점에 따라 변동될 수 있습니다. 단추·리본은 구성품이 아닌 선택 장식입니다.
별도 준비물	가위, 자, 기화펜(또는 초크), 시침핀, 블러셔(색연필)
완성 크기	약 150 × 100 mm (양말 크기에 따라 변동)

2022 개정 교육과정 성취기준

성취기준	내용 (고시 원문)	활동 매칭
[9기가02-05]	의복 재료의 특성을 이해하고 건강과 환경을 고려한 의복의 선택과 관리 방안을 탐색하여 실천한다.	양말의 재료 특성을 살펴보고 세탁·관리 방법을 확인한 뒤 업사이클 소재로 활용합니다.
[9기가02-06]	지속가능성을 고려하여 의복 마련 계획을 세우고, 이를 창의적이고 친환경적인 의생활에 적용한다.	안 신는 양말을 버리지 않고 인형으로 되살리는 친환경 의생활을 실천합니다.
[9기가03-07]	재료의 종류와 특성을 이해하며, 목적에 맞는 재료를 선택하고, 안전한 가공 방법을 실천한다.	머리·몸통에 알맞은 양말을 고르고 바늘·가위를 안전하게 다룹니다.
[9기가03-09]	제품의 제작 순서를 이해하고 올바른 도구를 선택하여 제품을 안전하게 제작하고 평가한다.	10단계 제작 순서를 지켜 인형을 완성하고 루브릭으로 스스로 평가합니다.

성취기준 문구는 교육부 고시 제2022-33호 [별책10] 실과(기술·가정)/정보과 교육과정 원문을 그대로 옮긴 것입니다.

학습 목표

지식 · 이해

박음질·홈질·공그르기 3종 손바느질의 개념과 차이를 설명하고, 양말 업사이클의 원리를 이해할 수 있다.

과정 · 기능

도안 측정·박음질·숨 채우기·표정 자수 과정을 안전하게 수행하여 양말 인형을 완성할 수 있다.

가치 · 태도

창의적으로 나만의 인형을 표현하고, 업사이클 활동을 통해 자원 순환과 가치 소비를 성찰할 수 있다.

1차시 수업 진행안 (60분)

단계	시간	활동 내용	자료 · 유의점
도입	5분	완성 인형 사진 제시 → 학습 목표 안내 · 양말 업사이클의 의미 설명 · 바늘·가위 안전 사용법 지도	완성품 샘플 · 1인 1키트 배부
전개 1	20분	①도안을 원하는 길이로 자르기 → ②양말을 뒤집어 머리·몸통 도안 그리기 → ③선을 따라 박음질하기	도안 정확성 강조 · 시작과 끝은 되돌아 박기
전개 2	12분	④박음질 선에서 5mm 남기고 자르기 → ⑤뒤집은 뒤 숨 채우기	박음질 선을 자르지 않도록 확인 · 숨은 골고루
전개 3	13분	⑥끝부분 홈질로 마무리하고 조이기 → ⑦머리와 몸통을 공그르기로 잇기 → ⑧양쪽 바깥쪽 10mm 안쪽을 박음질해 팔 만들기	매듭 단단히 · 목 모양 자연스럽게 · 좌우 대칭 확인
전개 4	7분	⑨얼굴 표정을 그리고 홈질로 자수하기 → ⑩블러셔·단추·리본으로 장식하기 (⑩⑩은 선택 활동)	창의성 발휘 · 단추는 단단히 고정
정리	3분	완성 작품 공유 · 자가 평가 작성 · 바늘 수량 확인 후 도구 정리	바늘은 핀쿠션·전용 보관함에 회수

제작 10단계 (정본 원고 기준)

단계	활동	내용
1	양말 도안 자르기	도안을 원하는 길이에 맞추어 눈금선을 잘라 줍니다.
2	머리·몸통 도안 그리기	양말을 뒤집어서 머리(흰색)와 몸통(무늬) 도안을 그려 줍니다. 몸통은 머리를 만드는 양말보다 큰 것으로 합니다.
3	머리·몸통 박음질	머리(흰색 양말)와 몸통(무늬 양말) 모두 선을 따라 박음질해 줍니다.
4	5mm 남기고 자르기	머리와 몸통 모두 박음질 선을 따라 5mm 정도 남기고 양말을 잘라 줍니다.
5	뒤집고 솜 채우기	머리와 몸통을 모두 뒤집은 후 솜을 채워 넣습니다.
6	끝부분 홈질 마무리	끝부분을 홈질로 마무리한 뒤 힘껏 잡아당겨 조여 줍니다.
7	머리와 몸통 공그르기	머리와 몸통을 공그르기로 이어 줍니다.
8	팔 만들기	몸통 양쪽 바깥쪽에서 10mm 정도 안쪽으로 선을 긋고 박음질하여 팔을 만들어 줍니다.
9	얼굴 표정 홈질 (선택)	얼굴에 원하는 표정을 그려 주고 홈질로 바느질해 줍니다.
10	장식하여 완성 (선택)	블러셔(색연필) 또는 단추·리본 등을 이용하여 나만의 인형을 완성합니다.

㉠㉡은 원본 원고에 선택사항으로 표기된 단계입니다. 수업 시간이 부족하면 생략하거나 과제로 운영합니다.

수행평가 루브릭 (100점 만점)

평가 영역	매우 우수 (20)	우수 (15)	보통 (10)	노력 필요 (5)
도구 활용 (20)	가위·바늘·기화펜을 모두 안전하고 정확하게 사용	대부분 안전하게 사용	일부 도구 사용이 미숙	도구 사용에 안전 우려
측정 정확도 (20)	5mm 시접·10mm 팔 표시가 정밀	대부분 정확	일부 오차(3mm 이상)	측정 불일치가 다수
바느질 3종 (20)	박음질·홈질·공그르기 땀이 모두 일정	대체로 일정	땀 크기가 불균일	봉합이 풀림
완성도 (20)	솜 채움·형태·마감이 완벽	형태 양호	마감이 미흡	형태가 흐트러짐
창의성 (20)	얼굴 표정·장식이 창의적이고 독창적	개성을 표현	일반적인 표현	표현이 미흡

안전 수칙

바늘 안전 — 사용 후 즉시 핀쿠션 또는 전용 보관함에 정리합니다. 학생끼리 던지거나 입에 무는 행동은 절대 금지하며, 분실 시 즉시 교사에게 보고하고 자석으로 회수합니다. 수업 시작과 끝에 **바늘 수량을 확인**합니다.

가위 안전 — 가위는 칼끝이 위로 오게 두지 않습니다. 박음질 선을 자르지 않도록 항상 확인하면서 잘라 줍니다.

숨 · 단추 안전 — 어린이가 입에 넣지 않도록 주의합니다(질식 위험). 단추는 단단히 박음질하여 떨어지지 않도록 합니다.

확장 활동 제안

캐릭터 시리즈

다양한 양말로 동물·캐릭터 시리즈를 만듭니다. 토끼귀·롱다리 등 변형 도안에 도전합니다.

업사이클 연계

가정에서 안 쓰는 양말·천 조각을 활용해 인형을 제작하며 친환경 의생활 수업과 통합합니다.

진로 · 기부 연계

완성 인형을 지역 복지시설·어린이병원에 기부하는 활동으로 진로 체험·봉사와 통합 운영할 수 있습니다.

수업 전 교사 준비 체크리스트

시점	확인 사항
수업 3일 전	키트 수량과 옵션(1개형·2개형)을 학생 수에 맞춰 확인합니다. 양말 디자인은 입고 시점에 따라 달라지므로 실물을 미리 열어 봅니다.
수업 전날 · 직전	완성품 샘플 1개를 미리 만들어 시범 구간을 정합니다. 바늘 수량을 세어 기록하고 핀쿠션·자석, 기화펜·가위·자를 모듈별로 배치합니다.
수업 종료 시	바늘 수량을 다시 세어 처음 수량과 일치하는지 확인합니다. 미완성 학생의 작품을 보관할 지퍼백을 준비합니다.

수업 운영 FAQ

상황	대응
박음질이 자주 풀려요	시작과 끝에서 되돌아박기를 했는지 확인합니다. 땀 간격이 5mm를 넘으면 쉽게 풀리므로 3~5mm로 안내합니다.
뒤집을 때 찢어져요	박음질 선에서 5mm를 남기지 않고 너무 바짝 자른 경우입니다. 4단계에서 시점 쪽을 함께 확인해 줍니다.
숨을 넣으면 울퉁불퉁해요	한 번에 많이 넣지 말고 조금씩 나누어 넣으면서 손끝으로 고루 펴 주도록 안내합니다.
시간이 부족해요	☹☹(얼굴 표정·장식)은 원본 원고의 선택 활동입니다. 과제로 돌리면 45분 안에 마칠 수 있습니다.