

국립공원 숲에서 놀자!

1. 목적 및 배경

- 국립공원에서 자연을 배우고, 미션해결, 협동심을 배울 수 있는 환경교육 프로그램이다.

2. 프로그램 운영 계획

- 프로그램 분야 : 생태관광(), 환경교육(○), 상시(), 특화()
- 프로그램명 : 숲에서 놀자!
- 대 상 : 학생
- 운영기간 : 봄~가을
- 운영형태 : 당일 3시간, 당일 6시간
- 장 소 : 설악산생태탐방원 근처 소나무 숲
- 주요내용 : 국립공원에서 자연을 배우고 미션해결을 통해 협동심을 배울 수 있는 프로그램이다.
- 소요예산 :
- 참가비 :

3. 홍보계획

- 참가자 모집 : 유선문의, 학교/단체 신청
- 참가자 접수 방법 :
- 사업성과 홍보 :

4. 평가계획

- 만족도 조사 : 만족도 조사(서면)
- 효과성 조사 :

첨부 1. 프로그램 시나리오

2. 현황사진 2장 원본(각 사진 용량 3MB 이상)

숲에서 놀자!

활동장소	탐방원 마을길 소나무숲
소요시간	120
참가대상	성인
참가인원	20명내외/해설사2명
작성자	자연환경해설사 박현숙

활동목표

- 트레킹 시 현장 체험의 흥미제고
- 국립공원의 아름다운 자연환경을 만끽할 수 있는 힐링 여행

준비물

- 편한 복장, 구급약품, 사진자료, 개인 비상식량, 도시락

유의사항

- 현장상황에 따라 안전 여부 확인
- 참가자 연령대 확인으로 트레킹 코스 조정

단계	교육내용	교육시간
도입 (생각열기)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 <ul style="list-style-type: none"> - 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남 - 첫 만남, 트레킹 코스 소개 - 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유) - 준비운동 하기 	5분
전개 (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> • 소나무 숲에서 하는 자연해설 <ul style="list-style-type: none"> - 소나무와 자연환경 이야기 • 소나무 숲에서 자연놀이 하기 <ul style="list-style-type: none"> - 비석치기, 자연물 빙고 등 전통놀이 - 같은 색깔 찾기, 솔방울 던져 소원 빌기 - 다른 시선으로 세상보기 • 소나무 숲에서 하는 놀이 명상 <ul style="list-style-type: none"> - 소리 명상 - 꿈 인형 만들기 	100분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> • 느낌나누기 • 마무리 스트레칭 하기 	5분

□ 인사말 (상황에 맞추어서 수정)

안녕하세요? 저는 오늘 소나무 숲까지 ‘마을길 걷어보기’ 프로그램을 진행하게 될 자연환경해설사 000입니다. (인사) 반갑습니다.~ 멀리서 오신만큼 여러분에게 짧게나마 설악산 품에서 힐링의 시간을 보내시기 바랍니다.

□ 소나무 숲에서 하는 자연해설

○소나무

소나무에 대한 우리 민족의 사랑은 유별나다고 할 수 있습니다. 나무 이름을 ‘으뜸’을 뜻하는 ‘솔’이라고 했고, 궁궐이나 왕릉의 재궁(齋宮)도 소나무로만 지었다고 합니다. 소나무는 잘 썩지 않고, 구부러지되 쉽게 부러지지 않아 한옥에도 안성맞춤이었습니다. 사대부의 나라였던 조선시대에 소나무 사랑이 특별했던 것은 소나무가 상징하는 선비 정신과도 무관하지 않은데요, 날씨가 추워진 후에야 소나무와 잣나무가 늦게 시듦을 안다고 한 것은 옛 선비의 몸가짐에 대한 경중이었고 소나무는 엄동설한(嚴冬雪寒)의 역경속에서도 늘 푸른 모습을 간직해 굳은 기상과 절개를 상징하기도 합니다. 그 전통은 애국가 2절로 이어졌다고 볼 수 있습니다. ‘남산 위의 저 소나무 철갑을 두른 듯, 바람서리 불변함은 우리 기상일세’ 또한 민가에서도 출산을 하면 부정한 잡귀를 막고자 대문에 금줄을 치고 솔잎을 꽃았고, 혼례식 때도 청실홍실로 장식해 대례상에 올렸습니다. 소나무는 한 잎자루에서 두 개의 잎이 나고, 낙엽으로 떨어질 때도 함께 떨어져 흩으로 돌아가는데, 그래서 소나무는 음양수(陰陽樹)로서 부부애의 상징이 되었습니다. 현재까지 소나무 사랑은 이어지는데요. 청와대 대통령집무실 앞 정원에도 소나무가 심겨져 있고 일만 원 권 지폐 세종대왕 뒤, 배경에도 소나무는 등장합니다.(잘 모르셨죠? 웃음) 또한 경복궁이나 송례문을 복원할 때에도 소나무만 사용했는데 그 이유는 바로 ‘송진’ 때문입니다. 이 송진은 소나무가 병해충에 대항하기 위해 분비하는 물질 중 하나인데, 수분의 흡수를 막아 목재의 수명을 늘리는 역할을 합니다.

○ 소나무 나이세는 법

소나무는 모두들 잘 아시고 계실 겁니다. 그런데 소나무가 몇 년을 자랐는지는 어떻게 알 수 있을까요? 여러 가지 방법이 있지만 오늘은 아주 간단한 방법으로 소나무의 나이를 알 수 있는 방법을 알려드릴게요. 소나무는 일년에 한마디 씩 자라는 특징이 있습니다. 그 특성을 이용하여 알아본다면 앞에 있는 소나무의 나이를 쉽게 짐작할 수 있습니다. 우리 한 번 세어 볼까요?

○ 소나무, 잣나무 구별법

자, 이제 제가 하는 노래를 따라 하신다면 아주 쉽게 소나무와 잣나무를 구별할 수 있습니다.

다 같이 따라해 보세요!

주먹 . 가위 . 보 주먹 . 가위 . 보

오른손도 주먹 왼손도 주먹 솔방울 솔방울

주먹 . 가위 . 보 주먹 . 가위 . 보

오른손도 가위 왼손도 가위 소나무 소나무

주먹 . 가위 . 보 주먹 . 가위 . 보

오른손도 보자기 왼손도 보자기 잣나무

어때요? 이렇게 노래로 배우니 소나무와 잣나무가 제대로 구분이 되시죠?
산이나 공원에 가서서 어떤 나무인지가 궁금하시면 이렇게 땅바닥에 떨어져
있는 나뭇잎 가지고 쉽게 알아보시길 바랍니다.

그런데 이렇게 소나무류 친구들은 잎이 두 개와 다섯 개 로만 되어 있을
까요? 그렇지 않습니다. 대표적인 것으로는 잎이 세 갈래인 리기다소나무가
있는데요. 우리가 놀이로 배우는 가위바위보에는 끼워 주지를 않습니다. 왜
냐하면 소나무와 잣나무는 우리나라 것이지만 리기다소나무는 외국에서 조
림용으로 들어온 품종이기 때문이랍니다.

○ 아카시나무

공과로 아카시아의 바른 이름입니다. 꽃에서 얻은 꿀은 좋아하지만 잡목이
라고 무시합니다. 소나무의 삶의 방해하고 일본인들이 심은 나무라는 인식
때문입니다. 그러나 강한 번식력으로 전쟁이후 황폐해진 땅을 비옥하게 하
였고 가장 중요한 역할은 우리의 추운 겨울날 땀감이 되어 주었습니다. 속
은 단단하면서도 무늬가 매우 아름답습니다. 뿌리는 옆으로 퍼지고 땅속 깊
이 들어가지 않아 홍수나 태풍으로 잘 넘어진다고 합니다.

○ 자작나무

화촉을 밝힐 때, 천마도 그림을 그릴 때, 팔만대장경을 조판할 때, 자일리
톨 껌을 만들 때 사용되어 다방면에 걸친 존재 가치를 과시해 온 자작나무
과 키 큰 나무입니다. 하얀색 나무껍질에 지방 성분이 풍부하고 흑한의 추
위에도 견뎌낼 수 있는 자작나무는 마른 나무를 태울 때 ‘자작자작’ 소리가
나게 되며 이는 곧 나무 이름이 유래되게 된 동기가 되었습니다. 초가 귀하
던 시절 혼례를 치를 때엔 자작나무 껍질에 불을 붙여 촛불을 대신했으니
바로 ‘화촉을 밝힌다’는 뜻의 어원에 해당합니다. 기름기가 많은 자작나무
껍질은 오랫동안 썩지 않았던 만큼 1973년 경주 황남동 천마총에서 출토돼
1982년 국보 제 207호로 지정됐던 천마도 그림을 그릴 때 이용됐던 재질로
도 유명합니다. 자작나무는 수피가 하얗고 아름다워 많은 사람들이 좋아하
는 나무로 숲의 귀족이라는 별명도 가지고 있습니다.

□ 숲 놀이 (대상과 해설 시간을 고려하여 선택)

(바닥에 떨어져 있는 솔방울, 나뭇가지 등 이용하기)

○ 솔방울 던져 소원 빌기

특이한 모양의 나무(예를 들어, Y자 형태의 가지 또는 바닥에 원을 그린
후) 등 던질 수 있을 목표위치를 정한 뒤 마음속에 소원을 빌며 솔방울을
던진다. 솔방울을 직접 만지며 자연의 촉감을 느낄 뿐 더러 마음속의 비밀
소원을 한 가지씩 빌며 작은 희망을 가져볼 수 있습니다.

○ **높이, 더 높이! (솔방울 높이 던지기)**

차례대로 던지면서 손바닥을 친다. 다음 차례의 사람은 이전 사람보다 더 높이를 던집니다. 몸과 마음속에 있던 에너지를 발산할 수 있습니다.

○ **자연물 빙고 게임**

아홉 가지 다양한 색이나 모양을 제시하고 그것과 비슷한 자연물을 찾아 빙고 판을 완성합니다. 각자 자신이 찾아온 자연물을 보며 빙고 판을 맞추고 아홉 가지를 가장 먼저 맞추는 사람이 1등이 됩니다.

○ **비석치기**

적당한 거리에 비석을 세워두고 발등, 무릎, 배, 어깨, 머리 순서로 돌을 올려 걸어가서 비석을 맞춰 쓰러뜨리는 게임입니다.

○ **다른 시선으로 세상보기**

일반 시선으로만 보던 세상을 접이식 거울을 이용하여 눈 위나 눈 아래를 비추면서 걸어가며 다른 시선으로 주변 사물을 관찰 해 봅니다.



□ **소나무 숲에서 하는 놀이명상**

○ **꿈 인형 만들기**

- **꿈 이야기(나 인형) 진행**

- 1) 나 인형(종이인형)을 나누어 준다.
- 2) 나의 꿈을 나누어준 종이 위에 각자 편하게 적게 한다.
(어린 학생을 대상으로 하는 프로그램 이라면 꿈을 적을 때 구체적으로 꿈을 이루기 위한 계획도 함께 적어 보게 한다.)
- 3) 누구에게나 자신을 위한 꿈 이 있음을 이야기 한다.
(은퇴 세대라도 꿈이 끝나거나 없는 것이 아니라 은퇴세대 에게도 꿈이 있다는 것을 자각하게 한다.)
- 4) 그동안 직장 생활, 가정생활에 힘쓰느라 잠시 미루어 두었던 자신의 꿈을 나무에게 약속하는 시간을 가지게 한다.(주변에 있는 나무에게 읽어 주고 오게 한다.)
- 5) 오른쪽 손은 내 가슴에 왼쪽 손은 나무와 교감하게 한 후 나무와 이야기 하듯이 읽어주게 한다.
- 6) 다시 원 형태로 모인 후 나 인형 꿈 종이를 모은 후 무작위로 뽑아서 읽게 한 후 모두가 응원의 박수를 쳐준다. (꼭 이루어 질 거예요!! 이야기 해주기)

7) 자신의 꿈 종이를 돌려주고 마무리 한다.

* 여름이나 어르신들 프로그램은 부채를 이용할 수도 있다.

마무리

꿈은 멀리 있는 것이 아닙니다. 늘 가까이에 있지만 우리가 여러 가지 바쁘다는 핑계로 잊고 있었을 뿐이죠. 꿈은 가까이에서 늘 지켜보고 품고 만지고 걸고 있어야 한다. 머릿속에서만 있으면 생각으로 끝나지만 꿈을 밖으로 꺼내면 현실이 될 수 있습니다. 앞으로도 얼마든지 할 수 있고 하고 싶다고 생각하십시오. 오늘 나무에게 숲에게 그리고 옆에 있는 친구들, 지인들에게 이야기 한 꿈들이 모두 현실이 되길 진심으로 바라겠습니다. 프로그램을 마치겠습니다. 수고하셨습니다.



○ 소리 찾기 명상

- 진행

소리명상 운영 장소까지 가볍게 산책하기

○ 소리명상 준비

- 적당한 곳에 자리를 잡고 앉는다.
- 눈을 감고 귀를 접고 열 번 호흡하고 귀를 연다.(청각 극대화)
- 눈을 감은 채로 1분을 호흡 한다.(성인기준 : 15~20회)
- 다시 한 번 설명 후 질문하기(이해를 한 후에 소리명상 실시하기)
- 호흡법 시작(눈을 감고 귀를 닫기, 호흡은 코로만 하기)
- 귀를 접고 숨 10번, 귀를 열고 숨 10번을 반복하기

○ 주변에서 어떤 소리가 들렸는지 이야기 해 보기

(귀를 막기 전과 막았다가 열었을 때의 다른 느낌을 이야기 하게 한다.)

○ 소리명상의 효과

자연의 소리는 최근 백색소음이라 하여 심신을 안정시켜주는 역할을 한다고 합니다. 눈을 감고 조용히 계시니 어떠셨나요? 몸이 나른하고 졸리신가요?? 그렇다면 아주 숲에 좋은 성분을 잘 받아들이신 겁니다.^^* 숲에는 몸에 좋은 다양한 요소들이 많다고 많이들 알고 계실 텐데요. 우리가 눈을 감고 있으면서 느껴졌던 것들이 다 거기에 속한다고 할 수 있습니다. 어떤 것들이 느껴지셨나요? (탐방객들의 대답에 따라 산림치유 인자들에 대한 이야기 순서는 바뀔 수 있다.)

사람은 엄마 뱃속에 있을 때의 양수에 있었던 기억들과 자연의 소리를 긍정적으로 생각하는 특성을 가지고 있기 때문에, 물을 보고 물의 소리를 들

으면 안정감을 느낀다고 합니다. 따라서 물을 보고 물의 소리를 들으며, 물을 통해 걱정을 흘려보낸다는 행동으로 몸을 이완시키는 효과를 볼 수 있습니다.



우리는 산에 가거나 숲에 가게 되면 늘 그곳에서 받을 것들만을 생각합니다. 예를 들어 맑은 공기, 좋은 풍광, 나무, 꽃, 풀 등이 주는 힐링 요소들이죠. 우리 몸이 좋아지는 것, 기분이 상쾌해지는 것들인데요. 하지만 이런 산이나 숲을 이루는 나무들이 잘 자라기 위해, 나무들이 살아가기 위해 광합성을 하죠. 그 광합성을 위해서는 이산화탄소가 절대적으로 필요합니다. 이산화탄소는 동물, 우리 사람만이 줄 수 있는 것인데요. 우리는 **호흡**을 통해 숲이 건강해 질 수 있도록 이산화탄소를 나눠줄 수 있습니다. 이것이 바로 주고받는 것! 우리는 우리의 호흡을 통해서 숲과 교감할 수 있습니다. 생명을 가진 존재라면 절대 혼자서 살아갈 수 없습니다. 오늘 이 시간을 통해서 우리 주변에 있는 자연과 함께 호흡하며 소통할 수 있는 시간이 되시길 바랍니다.

□ 마무리

요즘 사람들은 시간적으로 여유가 없다하기 보다는 마음의 여유가 없는 것 같습니다. 일상생활을 하는 중에는 마음의 여유를 갖기란 좀처럼 쉽지 않죠. 잠시 일상에서 벗어나 여러 가지 몸에 좋은 성분들이 가득한 숲에 오신다면 조금은 여유로운 마음을 가지실 수 있지 않을까 생각해 봅니다. 우리는 늘 바쁘게, 하루하루 어찌 지나는지 모르며 살게 되는데요. 여기 계시는 시간만이라도 한 번쯤은 내 이름, '나' 라는 사람에 대해 조용히 생각해 볼 수 있는 시간이 되시길 바랍니다. 긴 시간 수고 많으셨습니다. 감사합니다.