

# 프로그램 진행개요

해설 주제	- 선암골 생태유람길을 걸으며 국립공원의 자연을 몸으로 느껴 볼 수 있다. - 테라피체험을 통해 청정한 자연이 주는 건강효과를 직접 확인하여, 자연의 소중함을 일깨우는 시간을 가질 수 있다.		
해설 소재	선암골 생태유람길(상선암~가산삼거리)		
해설 대상	성인 단체 15명 내외	해설지점	선암골 생태유람길
해설 재료	유람길 봄 자연해설, 상·중선암 역사문화해설, 스트레스측정기, 다과, 시상용선물 등	소요시간( ' )	120분
운영자	월악산국립공원 단양분소 자연환경해설사		

# 프로그램 진행 순서

해설 단계	해설 주제	주요 내용	진행장소	준비물 (교구재)	소요 시간
도입	인사 및 프로그램 소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 인사, 생태유람길 소개</li> <li>● 월악산국립공원 소개</li> <li>● 프로그램 일정안내</li> </ul>	안내소 회의실	응급약품, 카메라	15분
주제별 해설	선암골 생태유람길 봄 테라피 준비하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 스트레스 수치 체크</li> <li>● 테라피 카드 작성</li> <li>● 안전교육, 준비운동</li> </ul>	안내소 회의실, 안내소 앞마당	테라피카드, 스트레스측정기 및 측정기 팁	15분
	선암골 생태유람길 봄 테라피 즐기기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 자연, 역사·문화해설                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 주요구간 봄 자연해설</li> <li>- 상선암, 중선암 역사문화해설</li> </ul> </li> <li>- 봄 테라피 체험                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자연에서 즐기는 몸퍼기</li> <li>- 숲 숲 피톤치드 테라피</li> <li>- 자연의 개척자 지의류</li> <li>- 솔방울 경주로 웃기</li> </ul> </li> </ul>	유람길 안내소 → 가산삼거리 구간	중선암 역사자원 해설카드, 해설사진, 돋보기, 시상용선물	60분
정리	마무리 및 소감나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 스트레스수치 변화체크</li> <li>● 테라피 카드 마무리</li> <li>● 다과시간, 소감나누기</li> <li>● 단체촬영 및 마무리</li> </ul>	가산삼거리 직전 나무데크	다과, 필기구 스트레스측정기 측정기 팁	30분

# 해설 시나리오

안녕하세요. 반갑습니다.

저는 월악산국립공원 자연환경해설사 000이라고 합니다. 생명이 약동하는 봄날 여러분들과 함께하게 되어 너무 영광입니다. 요즘은 전국적으로 유람길이나 돌레길이 많이 생겨서 자연과 건강에 관심이 많은 분들로부터 사랑받고 있지요. 제가 일본 사람이지요? 세계적으로 유명한 장수국가인 일본도 건강에 일찍부터 관심이 많았는데요. 일본에도 유람길과 비슷한 트레킹 코스가 많지만, 그중에는 오로지 자연 속 힐링만을 위해서 만든 ‘테라피로드’도 있습니다. 오늘 저와 함께 아름다운 선암골 생태유람길을 걸으시며 이 좋은 봄날을 제대로 느끼고, 봄날이 주는 선물을 잔뜩 받아 가시기를 바랍니다.

오늘 걸으실 선암골 생태유람길은 단양군이 2012년 환경부의 ‘국가생태문화탐방로 공모사업’에 공모 선정되어 2016년 조성된 길로 단성면 소재지에서 출발하여 선암계곡, 방곡리, 사인암을 순환하는 총 길이 46.4km에 달하는 생태 유람길입니다. 이 길은 기존의 옛길, 도로를 활용하여 환경파괴를 최소화하는 방향으로 조성되었고, 구간 중 15.6km는 월악산국립공원 지역으로 월악산국립공원과 공동으로 협력하여 조성하였습니다. 2016년 여름에는 문화체육관광부와 한국관광공사가 선전한 ‘걷기 여행길로 떠나는 휴가지’ 10선에 1구간이 선정되기도 했습니다.

잠시 후 선암골 생태유람길 1구간의 일부를 함께 걸으며 봄철 테라피 체험을 할 예정입니다. 오늘 우리가 걸을 구간은 거의 평지이고, 명소가 많고 계곡과 함께 기암괴석들의 경치가 매우 아름다워 부담 없이 걸으며 힐링 하기에도 참 좋은 코스입니다. 게다가 이 길에는 우리 선조들의 흔적을 엿볼 수 있는 명소들이 숨어 있어 재미를 더하는 길입니다. 오늘 저와 함께 걸으시며 선암계곡의 여러분들이 신선이 되어 힐링 하시는 테라피타임을 즐기시기를 바랍니다.

그런데 여러분들이 지금 계신 앉아 계신 곳, 그리고 잠시 후 저와 함께 걸으실 장소는 다양한 경관을 우리에게 보여주지만 큰 공통점이 하나 있습니다. 뭘까요? 혹시 맞춰주시는 분께는 제가 작은 선물을 하나 드리도록 하겠습니다.

- 대답

네, 정답입니다. 바로 월악산국립공원에 속해 있는 곳이라는 점인데요. 그래서 이왕 여기까지 오신 김에 하나라도 더 알고 가시면 좋으시겠지요?

- 대답

그러면 지금부터 간단히 월악산국립공원에 대해 소개하는 시간을 가지도록 하겠습니다. 1984년도 22개의 국립공원 중 17번째로 지정된 월악산국립공원은 산악형 국립공원으로 단양을 비롯하여, 문경, 충주, 제천까지 걸쳐있는 큰 국립공원입니다. 자연자원뿐만 아니라, 하늘재, 미륵대원, 덕주사, 덕주산성, 덕주사마애불, 사자빈신사지탑등 다 헤아리기 어려울 만큼 많은 역사문화자원이 있는 곳이 월악산국립공원입니다.

월악산국립공원의 대표산인 월악산의 이름의 유래에 대해 잠시 알아보면 신동국여지승람 14권에 의하면 신라시대에는 월형산이라 불렀다는 기록이 있습니다. 언제부터 정확히 월악산이 되었는지 모르지만 재미있는 이야기가 있는데요. 고려시대 때는 와락산이라고 불렀는데 여기에는 전해 내려오는 이야기입니다. 고려를 세운 왕 태조 왕건이 도읍을 정할 때 송악산이 있는 개성으로 할까 월형산이 있는 중원으로 할까 고민을 했었다고 합니다. 그런데 결국은 고려의 도읍은 개성이 되었죠. 그래서 도읍의 꿈이 와락 무너졌다고 해서 와락산이라고 불렀다고 합니다. 그러면 와락산이 어떻게 월악산이 되었을까요? 저를 따라서 와락이라는 단어를 빠르게 10번 외쳐볼까요?

- 대답

혹시 자꾸 하다 보니 월악이라고 들리지 않나요? 이렇게 입에서 입으로 전해진 월악이라는 산 이름은 현재는 큰 산 ‘악’ 자를 써서 월악산이라고 불리고 있습니다.

월악산 국립공원은 또 하나 유명한 것이 있는데요, 바로 종복원사업을 진행하고 있는 국립공원이라는 점입니다. 우리 민족을 상징하는 동물인 백두산호랑이가 우리나라에서는 멸종한 것은 다들 알고 계시지요? 이렇게 환경의 변화로 사라질 위기에 처한 동식물들을 멸종위기종이라고 부르고, 이들을 보호하고 인공적으로 번식시키기도 하여 자연으로 돌려보내는 일을 하는 것이 종복원사업인데요. 월악산에서는 산양에 대한 종복원사업을 진행하고 있습니다. 날이 갈수록 원인 모를 신종 질병들이 유행을 하고, 기후에 급격한 변화가 오고 있는 지금, 생물의 다양성이 매우 중요하기 때문에 국립공원에서 이러한 일들을 하고 있습니다. 그리고 월악산을 대표하는 식물로는 멸종위기종인 솔나리가 있습니다. 사진으로만 봐도 정말 예쁘게 생겼지요.

월악산에 대한 궁금하신 점은 오늘 길을 걸으며 자유롭게 질문해 주시기 바라며 지

금부터 우리가 걸을 선암골 생태유람길과 오늘의 프로그램 일정을 안내해 드리도록 하겠습니다.

오늘 일정을 말씀드리겠습니다.

※ 개요서에 있는 시간 별 일정을 소개하기

### 스트레스 수치 측정 및 테라피 카드 작성

생물학박사가 인류의 탄생부터 긴 세월의 사람들은 자연 속에서 보내 왔지만 지금은 도시에서 생활하는 사람이 대부분이고, 인공적인 환경 속의 생활은 나도 모르게 많은 스트레스를 받고 있다고 합니다. 그래서 가끔은 자연 속에 들어가서 지내는 것이 좋다고 합니다. 여러분들이 얼마나 스트레스가 있는지 체크하고 시작 할 텐데 이 기계는 ‘아밀라제 측정기’ 입니다. 침 속에 있는 성분 중에 아밀라제라는 성분이 있는데 스트레스를 많이 받으면 이 성분이 많이 분비된다고 합니다. 그래서 오늘 테라피체험을 하기 전에 측정을 하고 마친 뒤 측정을 하여 과연, 자연 속에서 얼마나 우리가 치유되었는지를 눈으로 확인해 보고자 합니다.

-스트레스 측정 및 카드 작성

이제 실내 활동은 마무리가 되었습니다. 소지품을 챙기고 출발준비를 하신텐데요. 마지막으로 오늘 정말 즐거운 시간이 되려면 뭐가 제일 중요할까요?

- 대답

네, 맞습니다. 아무 사고 없이 안전하게 일정을 마무리하는 것이 가장 먼저이지요? 오늘 걸을 실 길은 위험한 곳은 아니지만 혹시난 야행동식물이나, 벌등을 만나실 수도 있으니 저와 함께 지정된 길만 이용해 주시고, 혹시나 몸이 불편하거나 다치신분은 바로 저에게 말씀해주시면 제가 가지고 있는 약품으로 응급처치를 하고 이 후 조치를 취해드리겠습니다. 멋진 암벽 옆을 걷는 구간이 많아서 낙석 조심하시고 바위가 튀어나와서 머리 조심하셔야 되는 곳이 있으니 저의 주의사항을 따라주시고요. 난간이 없는 부분은 속도를 맞춰서 안전하게 가도록 하겠습니다.

그럼 다 같이 파이팅! 하면 외치고 안내소 앞에 모여 스트레칭 후 출발하도록 하겠습니다.

-화이팅!

※ 간단한 관절풀기 위주의 스트레칭 시행

※ 스트레칭 시 참가자들 중 차량운전자들은 종료지점으로 차량이동 후 출발지점으로 돌아오기.

○ 상선암교에서

왼쪽 계곡을 보시면 튀어나온 큰 바위가 보이시나요? 그 바위가 바로 단양팔경 중 6경에 속하는 상선암입니다. 이제 중선암으로 데크길을 따라 이동하겠는데요, 중선암으로 가는 동안에 옆으로 흐르는 봄 계곡의 맑은 물소리를 들으면서 걷도록 하겠습니다.

○ 중선암 흔들다리 건너기 전

이곳에서 조금만 내려가면 중선암이 보이는 지점이고, 여기에서부터 은선암까지가 1코스 중에서도 가장 아름다운 곳입니다. 흔들다리 계단을 조심해 올라가시고, 다리를 건너서 조금만 내려가면 공터가 나옵니다. 거기서 잠시 쉬며 힐링하는 시간을 가지도록 하겠습니다.

○ 중선암 공터에서

주변 경치를 잘 살펴보세요. 물소리만 들리고 조용하고 너무 좋죠. 키가 큰 소나무를 위까지 한번 보실까요?. 여기 소나무들은 솔방울이 많이 달렸는데 이런 소나무는 이 현재의 환경이 자신과 잘 맞지 않거나, 몸이 아픈 소나무입니다. 그래서 죽기 전에 자손을 번식하려고 씨앗이 숨어있는 솔방울이 많이 달린 거예요. 주변을 보면 온통 소나무밭이 되어 있죠. 자세히 보시면 아주 어린, 아기 소나무도 많이 보입니다. 나무도 열심히 살려고 노력을 많이 하고 있네요. 소나무는 침엽수고 침엽수는 다른 나무의 비해 피톤치드가 많이 나온다는 점, 다들 아시죠. 여기서 복식호흡법을 통해서 피톤치드를 많이 들이마시며 힐링하는 시간을 가지려고 합니다.

사람은 태어났을 때는 누구나 복식호흡을 하고 있다고 합니다. 호흡법의 세계에서는 아기호흡이 즉 복식호흡이 가장 좋은 호흡법이라고 합니다. 그리고 복식호흡은 전신운동이라서 복식호흡법을 할 때 쓰는 근육이 굳어 있으면 깊고 긴 호흡을 힘들다고 느낍니다. 그래서 먼저 스트레칭을 하고 근육을 풀어주고 그다음에 호흡을 해보도록 하겠습니다.

- 어깨 회전 스트레칭

1.어깨를 천천히 안쪽에서 바깥쪽으로 돌린다.

2.이어서 바깥쪽에서 안쪽으로 돌린다. 어깨의 힘을 빼고 호흡은 평소에 하는 호흡으로 한다. 이것을 각 3회 실시한다.

-목 스트레칭

- 1.목을 부드럽게 좌우로 움직인다.
- 2.계속해서 앞뒤로 부드럽게 움직인다. 호흡은 평소에 하는 호흡으로 한다. 이것을 각 3회 실시한다.

- 경추 스트레칭

- 1.손을 머리 뒤로 깎지를 끼고, 양 팔꿈치를 가깝게 하고 배꼽을 보는 듯이 고개를 숙인다. 되도록 이마를 배에 가까이하는 것처럼 한다.
- 2.그 상태로 목을 좌우로 비튼다. 이것을 3회 실시한다.

자 여기부터 본격적으로 호흡법에 들어갑니다.

오늘은 복식호흡의 기초적인 방법으로 코로 들이마시고 입에서 내뿜도록 하겠습니다. 저를 따라 해보시기 바랍니다.(만세호흡법으로 이어가기)

- 만세 호흡법

- 1.양손을 배꼽에 둔다. 이때 숨을 들이마신다.
- 2.가볍게 복부를 누르면서, 숨을 내뿜기 시작해 상체를 천천히 넘어뜨린다.
- 3.완전하게 다 숨을 내쉬면 오른쪽 다리를 한 걸음 앞으로 내딛고, 천천히 상체를 일으킨다.
- 4.양팔을 크게 늘려, 만세 자세로 숨을 들이마신다. 그때, 손바닥은 위로 향해서 목덜미도 편다.
- 5.숨을 내쉬면서, 양손을 천천히 배까지 내려, 다리도 원래의 위치로 되돌린다.

- 마음을 침착하게 하고 긴장을 푸는 호흡법

- 1.양손을 머리에 가볍게 두고, 숨을 들이마신다.
- 2.양손을 천천히 앞으로 내리면서, 숨을 반만 내쉬며 가슴의 근처에서 일단 멈춘다.
- 3.거기서부터 남은 숨을 내쉬면서, 배꼽까지 손을 내린다.

1~3을 2번한다.

※몸과 마음의 긴장을 호흡과 함께 일단 배까지 내리는 것처럼 합니다.

- 4.마지막으로 자연스러운 호흡으로 앞꿈치는 땅에 붙인 채로 뒤꿈치만을 들면서 똑 똑 5회 점프한다. 3번에서 배의 모은 숨을 모두 땅에 내리는 느낌으로 종료.
- 1~4까지를 2번 실시한다. 그때 긍정적인 말을 (마음속으로)합니다 '나는 괜찮다! 나

는 잘하고 있다!’

※ 호흡법 마친 후 다시 진행.

-어떠셨습니까? 피톤치드를 많이 받고 상쾌한 기분이 되셨나요?

-대답

만세 호흡법을 아침 일어나자마자 계속 하셔도 몸과 마음이 건강해 질 겁니다.

시작 전에 말씀을 드렸지만 가시는동안 낙석 조심하시고 바위가 튀어나온 곳이 있어서 머리를 조심하셔야 되는 곳이 있으니, 저의 주의사항을 따라주십시오. 난간이 없는 부분은 속도를 맞춰서 안전하게 가도록 하겠습니다. 이곳 중선암에서부터 은선암까지는 선암골 생태유람길의 가장 아름다운 구간이니 주변을 감상하시며 천천히 걸어주시고, 이제 다시 이동을 시작하겠습니다.

○ 중선암이 보이는 곳에서

자 여기서 잠시 멈춰 볼까요?

혹시 오늘 참가하신 분들 중에 단양팔경 8개를 말씀해보실 분 계신가요?

-대답

네, 잘하셨습니다. 도담삼봉, 석문, 구담봉, 옥순봉 그리고 사인암, 상선암, 중선암, 하선암이죠. 이러한 단양팔경의 공통점이 하나 있는데요. 바로 ‘돌’이라는 점입니다. 도담삼봉, 석문, 구담봉, 옥순봉, 사인암, 상선암, 중선암, 하선암이 모두 기암괴석의 절경이나 물과 어우러진 바위 혹은 바위 봉우리들입니다. 그만큼 단양의 돌들이 아름답다는 이야기이겠지요.

이러한 단양팔경 8개의 경치를 위치에 따라 두 부류로 나눌 수 있는데 보통 ‘강상사경’, ‘계상사경’ 이라고 나눕니다. ‘강상사경’은 도담삼봉, 석문, 구담봉, 옥순봉으로 강 위에 있는 4개의 경치 말하고, ‘계상사경’은 사인암, 상선암, 중선암, 하선암으로 계곡 위에 있는 경치를 말합니다. 이곳은 계곡이지요? 지금 바라다 보이는 곳에 바로 계상사경 중 하나인 중선암을 보실 수 있습니다. 계곡 중간쯤에 글이 새겨져 있는 큰 바위가 보이시나요? 저 바위가 바로 단양팔경중 하나 인 중선암입니다. 중선암은 옥렴대라고도 불리는데, 자세히 보시면 이 바위 위에 글자가 새겨져 있는 것이 보이실 겁니다. 정면에서 볼 수 있으면 더 좋았을 텐데요. 우리가 지금 가까이 갈 수 없으니 제가 확대한 사진을 보여드리겠습니다. 혹시 뭐라고 쓰여 있는지 읽어 보시겠어요?

- 대답

네, 맞습니다. 비교적 쉬운 글자들이지요? ‘사군강산 삼선수석’ 이라고 새겨져 있습니다. 관찰사라는 직책은 지금으로 말하자면 도지사라고 볼 수 있는데 1717년, 충청

도 관찰사 윤헌주는 단양의 중선암을 방문하게 되고 이곳의 경치에 반하여 이 여덟 글자를 쓰고, 석공을 시켜 옥렴대에 '사군강산 삼선수석(四郡江山 三仙水石)' 을 각자하게 하였습니다. 그래서 이 암각자의 옆을 보면 '태삼' 이라는 석공의 이름도 새겨져 있습니다. 이 글 속 사군이란 단양, 제천, 영춘, 청풍의 4개 군을 말하고, 삼선이란 상선암, 중선암, 하선암을 각각 가리키는 말인데 이러한 암각자를 새긴 이유는 윤헌주 관찰사가 이곳을 찾아 선암계곡의 절경과 중선암의 바위를 보고 자연의 아름다움에 감탄하여 이러한 것을 남긴 것임을 알 수 있습니다.

지금은 1994년의 수해로 인해 돌들의 위치가 많이 변하여 옛 정취를 잃었다는 이야기들을 많이 하시지만 그렇다 해도 깨끗한 물과 아름다운 수석, 기암괴석 사이로 자라난 소나무들이 어우러진 경치가 보기 쉬운 경치는 아닐 것 같습니다.

중선암이야기 재미있으셨나요?

그러면 다시 이동하겠습니다. 계속하여 이어지는 선암계곡과 은선암등 매우 경치가 좋은 구간이 이니 눈으로 즐기시며 숲속 테라피를 즐겨주시고요. 이동하시는 동안 제가 숙제를 하나 드릴까 합니다. 계곡 옆의 길을 따라가다 보면 바닥에 솔방울들을 많이 보실 수 있을 거예요. 그 중에 마음에 드는 솔방울을 각 자 2개씩 주워서 준비해 주세요. 이유는 조금 있으면 아시게 될 겁니다. 그럼 이동하겠습니다.

○ 은선암 데크 지의류가 붙은 바위

잠시 이곳에 모여주시겠어요?

봄이기는 하지만 아직 꽃이나, 잎을 자세히 볼 수 없어 아쉽지요? 지금도 관찰이 가능한 신비로운 생물에 대한 이야기를 들려드리겠습니다.

3월은 어떤 계절인가요?

-대답

네, 맞습니다.

아직 조금 쌀쌀한 기운이 있기는 해도 싱그러움 봄 냄새가 느껴지는 봄입니다. 이렇게 봄 냄새가 느껴지는 자연에 오면 여러분들의 눈을 사로잡는 것은 무엇인가요? 싱그러움 싹들을 틔우기 시작한 아름드리 나무들, 봄 햇살을 닮은 예쁜 야생화들이 우리의 시선을 잡아끈답니다. 하지만 이렇게 늘 주목받는 친구들 이외에도 자연에는 너무나 소중한 친구들이 많은데요. 만물이 깨어나는 봄!

오늘은 봄을 맞아 자연의 위대한 개척자를 소개해 드릴까 합니다. 그 개척자는 지금 우리 주변에도 아주 많은데, 어떤 친구들인지 감이 오지 않으시지요? 그만큼 우리에게 주목받지 못했던 친구들이랍니다.

© 바위에 붙은 지의류 보여 주며 설명 계속



그 친구들은 바로바로 제 옆에 있는 ‘지의류’입니다. 혹시 여러분들은 비 온 뒤 나무나 바위가 녹색으로 변하는 것을 본 적이 있나요? 그 초록색의 정체가 바로 자연의 개척자 지의류인데요.

지의류라는 말이 낯설죠? 지의류는 영어로는 라이켄, 한자로는 땅지‘地’, 옷의‘衣’자를 써서 지의류라고 부르는데, 지구의 어느 곳에서든지 살 수 있는 강인한 생명력을 가진 생물답게 이름도 ‘땅의 옷’이라는 이름을 가졌습니다.

자 여기서 퀴즈!~지의류는 식물일까요? 아닐까요?

바로 답을 하기에는 지의류에 대해 우리가 너무 모르고 있죠?

### ◎ 돋보기 나눠주기

퀴즈를 잘 풀 수 있도록 돋보기를 준비했으니 돋보기로 여기 있는 지의류를 한 번 관찰해 보고 답에 대해 이야기 나누도록 하겠습니다.

관찰해보니 어떤가요?

### ◎ 관찰 소감 이야기 듣기

관찰을 굉장히 잘하셨군요. 그럼 이제 답을 알려드리겠습니다.

물을 머금어 꽃처럼 활짝 핀 지의류를 보면 마치 식물 같지만, 곰팡이와 조류가 만나 공동생활을 하는 공생생물 ‘균류’입니다.

공생생물답게 서로의 역할이 확실하다고 합니다. 곰팡이는 추위나 더위, 가뭄에 견딜 수 있는 보호막이 되어 주고, 조류는 광합성을 통해 생존에 필요한 영양분을 만들죠. 쉽게 말하면 곰팡이가 집을 짓고 조류는 밥을 짓는 거죠.

### ◎ 지의류 종류 사진자료 보여주며 설명

우리나라에도 꽤 많은 종류의 지의류들이 있지만 생장하는 모양에 따라 나뭇잎 모양의 엽상지의류, 나뭇가지와 비슷하게 생긴 수상지의류, 나무나 바위에 바짝 붙어 자라는 고착지의류가 있습니다. 우리가 관찰 한 지의류들은 고착지의류들이네요. 여러분들이 잘 아시는 석이버섯도 지의류에 속한답니다. 지의류는 각종 약재로 쓰이기도 하고, 약품의 원료가 되기도 하는 귀중한 자원이라고 합니다.

아직도 쌀쌀한 기운이 돌지만 이 지의류들은 강인한 생명력을 자랑하는 만큼 이정도 추위는 끄떡도 없습니다. 2008년 유럽에서는 국제우주정거장에서 지의류에 관한 실험을 진행하였는데요. 어떠한 보호 장치도 없이 무려 18개월 동안 지구의 1000배나

되는 자외선 폭격과 영하 12도에서 영상40도를 오르락내리락하는 온도의 변화를 200번을 거쳐 지구로 돌아왔는데, 함께 실험에 참가한 박테리아, 씨앗등과는 다르게 일부 지의류 종은 정상적으로 다시 성장했다고 합니다. 그래서 실제로 자외선차단제의 원료가 되기도 한다고 합니다. 정말 대단하죠.

하지만 이렇게 강인한 지의류이지만 약점이 있습니다. 그것은 바로 생장이 느리다는 것인데요. 대부분의 지의류들이 1년에 겨우 1mm정도가 자란답니다. 지금 우리가 눈으로 볼 수 있는 한마디 정도의 이 지의류들은 벌써 몇 년의 세월을 견뎌온 친구들인 거죠. 또 한 가지 치명적인 약점이 있는데 공기로 밥을 짓기 때문에 대기오염에 취약하다고 합니다. 만일 공기가 오염된다면 어떤 일이 일어날까요? 공기가 오염되면 조류가 영양분을 만들어 내지 못하여 곰팡이도 함께 죽고 만듭니다. 영국의 연구 결과에 따르면 지의류 종이 다양할수록 인간의 폐암 발병률이 낮아진다고 하니 공기에 얼마나 예민한 친구인지 아시겠죠.

이 지의류들은 지구에 어떠한 식물들도 나타나기 전 가장 먼저 지구상에 나타나 광합성을 통해 산소농도를 높이고, 바위를 분쇄하여 흙을 만들어 이끼들이 살아갈 수 있는 터전을 만들어 주었고 그렇게 자라난 이끼는 다시 식물들이 살아 갈 수 있는 터전을 만들어 주었습니다. 지의류를 아껴주는 것이 바로 우리가 살아가는 터전을 지키는 일이라는 것이 이해가 되나요?

-대답

지금 우리가 살아가는 이 자연 속에서도 방금 이야기한 자연의 순환은 계속 이루어지고 있습니다. 일 년에 1mm씩 자라는 지의류가 없었다면 지금의 자연의 개척자가 사라지니 우리가 살고 있는 지구별 자연의 모습이 지금과는 다른 모습이었을지도 모를 일입니다. 결국 이 자연은 절대 어느 하나 소홀히 해서는 안 된다는 이야기이지요. 숨어있는 자연의 개척자 지의류들 꼭 기억해주시고, 다시 자연을 즐기며 이동하도록 하겠습니다.

○ 수로에서

모두 도착하셨나요?

이곳까지 오는 길이 너무 예뻐서 보고 걷는 것만으로도 훌륭한 테라피가 되시지요? 여기 이 수로를 한번 봐 주시겠어요? 이 수로는 인근 마을로 통하는 농사용 수로인데요, 국립공원이라 오염이 되지 않아 너무 깨끗하고 시원해 보이시지요? 발을 담그고 싶지만 아직은 추운 계절이라 대신 즐거운 놀이를 해보려고 합니다.

조금 전에 제가 숙제를 드린 것이 있지요? 솔방울 2개씩, 준비되었나요?

- 대답

이제 여기서 어린 시절로 돌아가서 한번 놀아 보려고 합니다.

제가 지금 계신 분들을 두 편으로 나누어서 ‘물위를 달리는 솔방울릴레이’ 경기를 해보려고 합니다. 경기 규칙은 간단합니다. 출발점에서 두 팀이 각 1명씩 각 1개의 솔방울을 하나씩 떼내려 보내고 선수들은 자신의 솔방울 따라가면 도착할 때까지 확인을 해주십시오. 도중에 가라앉으면 지는 거겠죠. 앞 선수의 솔방울이 중간지점을 통과하면 그다음 선수가 솔방울 보냅니다. 그런 식으로 2개의 솔방울을 먼저 도착지점을 통과시키는 팀이 오늘의 우승팀이 되겠습니다. 그리고 또 하나 놀이를 하시면서 가장 많이 웃으시는 분께는 제가 특별히 따로 선물을 드리도록 하겠습니다. 그럼 지금부터 시작하겠습니다.

- 편을 나누고 놀이 진행하기

- 놀이 진행 후 즉석에서 간단한 기념품으로 시상

즐거우셨나요? 이제 조금만 더 걸어가면 오늘 준비한 테라피로드가 끝이 납니다. 끝나기 전에 간단히 마무리를 하려고 하니 저기 앞쪽 데크공간으로 모여 주시기 바랍니다.

○ 넓은 공간에서

-차, 다과 준비

다 모이셨지요? 혹시 어디 불편하신 분 계신가요?

이제 프로그램도 마무리 단계가 되었는데요.

여기서 간단히 차 한 잔 마시면서 소감도 나누고 마지막으로 스트레스측정을 다시 한번 해서 우리 몸의 변화를 알아보려고 합니다.

여기가 아쉽게도 나무도 없고 그늘이 없는데 하루에 15분 일광욕을 하면 몸에 좋은 일들이 많이 있는걸 아시나요?. 일광욕을 하는 것으로 몸속에서 비타민 D가 만들어 집니다. 그래서 ‘태양비타민’ 이라고도 하는데 여러분들도 아시다시피 바타민D 는 건강한 뼈를 만드는데 중요하고, 비타민D을 정상치 이상으로 유지하는 것은 고혈압, 당뇨병, 암 ,심장마비 뇌졸중 예방에도 도움을 준다고 합니다. 그러니 오늘 여기서 햇빛을 많이 받는 것도 좋을 것 같아요.

편하게 앉으시고 차 드시며 자연스럽게 소감을 나눠 주시고요, 순서대로 스트레스 측정을 하겠습니다.

-소감나누면서

마지막에 스트레스 측정한 결과를 카드에 써주시고 걷기 전하고 어떤 변화가 있었는지 확인해보세요. 어떠셨어요? 좋은 결과가 나왔나요? 혹시 걷기 전에 보다 수치가 높아진 분은 안 계시겠지요?

오늘은 숲 속을 걸면서 행복한 시간이 되셨나요?

- 대답

테라피라는 것이 고급 마사지나 치료를 통해 하는것이나, 값비싼 약이나 오일등을 이용하는 것들도 있지요. 하지만 이렇게 우리 주변을 돌아보면 열려있는 자연이 우리가 할 수 있는 가장 값싸고 질은 최고로 좋은 테라피 방법이 아닐까 하는 생각이 듭니다. 호흡법은 매일 아침 일어나자마자 하셔도 좋은 결과가 있을 거예요. 테라피 되셨다고 하니 내일부터 다시 새로운 하루를 시작해보시길 바랍니다.

그럼 오늘 저도 함께 하며 너무 즐거운 시간이었고요. 앞으로도 여러분들이 국립공원의 아름다운 자연을 느끼시도록 최선을 다하겠습니다. 지금까지 월악산국립공원 자연환경해설사 000였습니다.

감사합니다!

※ 가산 삼거리로 이동 후 개인 차량을 타고 귀가.

환송 후 최종 종료

