

프로그램 진행개요

프로그램명	바람재		
활동목표	사시사철 시원한 바람이 부는 바람재의 의미와 역할을 알고 명상을 통해 바람에 근심과 걱정을 날려보내는 치유의 시간을 갖고자 한다.		
해설주제	사계절 바람 부는 곳, 바람재에서 ‘나’를 만나는 시간		
해설재료	명상음악	소요시간(')	50

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	시간(')	비고
시작	1.인사	-무등산국립공원 소개 및 인사	10분	
주제 해설	2.바람재	-바람재를 소개합니다. 이름의 의미 무등산 요충지 바람재 바람재가 주는 선물	10분	
	3.명상	-피로회복에 좋은 기체조 -자연의 소리 듣기와 바람 느껴보기 -조용한 음악과 명상	20분	
정리	4.마무리	-느낌말하기 -정리 및 마무리 인사	10분	

신청인 : 무등산국립공원사무소장 (서명)

해설 시나리오

프로그램명	마람재
-------	-----

해설주제	세부 시나리오
무등산국립공원	<p>안녕하세요. 무등산국립공원을 방문해주신 여러분들께 감사 인사드립니다. 오늘 여러분과 함께 할 저는 무등산국립공원사무소에서 근무하는 자연환경해설사 ○○○입니다. 날씨도 좋고 기분까지 참 맑아지는 오늘 여러분을 만나 저는 참 행복한데요. 여러분께도 저의 행복바이러스를 나눠드리기 위해 짧은 시간이지만 최선을 다하겠습니다. 여러분께서도 저의 행복바이러스에 잘 전염될 수 있도록 적극적으로 마음을 활짝 열어주시기 바랍니다!</p> <p>자, 가장 먼저 할 일은 여러분이 와계신 이곳 무등산국립공원에 대해서 알아보는 것입니다.</p> <p>첫째로 국립공원이란, 자연생태계나 자연 및 문화경관을 대표할 만한 지역으로 이를 보호하고 지속가능한 이용을 위해 국가가 지정·관리하는 곳입니다. 또한 다양한 생물종, 문화유산의 보고, 빼어난 자연경관, 삶의 질을 높여주는 휴식공간, 미래세대를 위해 남겨놓을 자원, 동식물들의 마지막 피난처 등 중요한 위치를 차지하고 있습니다. 우리나라에는 현재 지리산을 비롯한 21개의 국립공원이 있으며 바로 이곳 무등산이 21번째 국립공원으로, 지난 2013년 3월 4일 무등산도립공원에서 국립공원으로 승격되었습니다.</p> <p>그렇다면 무등산에 대해서 알아보까요? 무등산은 광주광역시와 전라남도 담양, 화순에 걸쳐있는 광주·전남의 진산입니다. 예부터 무돌, 무정산, 무덤산, 서석산등 부르는 이름이 많았으며 무등산(無等山)이라는 이름의 무등은 ‘없을 무’에 ‘등급 등’자를 써서 ‘등급을 매길 수 없는 산’, ‘비할 데 없이 높고 큰 산’이라는 의미를 가지고 있습니다. 정상을 중심으로 곳곳에 펼쳐진 서석대, 입석대, 광석대는 웅장한 암석의 아름다움을 품고 있는 주상절리대로 천연기념물 제 465호로 지정되었습니다. 또한 의병이나 역사적으로 많은 선조들의 발자취가 많이 남아있으며, 청정한 자연이 잘 보존되어 있는 곳으로 역사·문화자원과 자연을 관찰하기에 더 없이 좋은 곳입니다.</p> <p>여러분 방금 국립공원이 어떠한 곳이며 왜 중요한 곳인지 설명을</p>

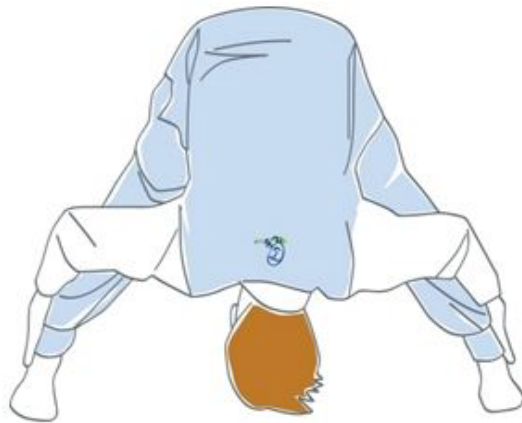
	<p>드렸는데요. 그럼 국립공원에서 우리가 어떻게 행동을 해야 할까요? 네. 그렇습니다. 우리는 자연의 손님입니다. 그렇기 때문에 이곳의 주인인 야생 동·식물들에게 피해를 주거나, 쓰레기를 버리거나, 고성방가 등의 행동은 하지 말아야 하겠습니다. 또 어떤 것들이 있을까요?(쓰레기투기, 자연훼손행위, 비법정탐방로 이용, 야영 및 취사, 흡연, 애완동물 입장 등)</p> <p>국립공원이 어떤 곳이며 무엇을 잘 지켜야 하는지에 대해서 잘 배웠습니다. 조금 지루하다고 생각하신 분도 계실 텐데 너무나 중요한 사항이라 빠트릴 수 없었습니다. 그럼 이제부터 함께 이곳 바람재에서 편안한 마음으로 자연과의 교감의 시간을 갖도록 하겠습니다.</p>
<p>바람재를 소개합니다.</p>	<p>이곳은 사방에서 바람이 넘나들고 사시사철 시원한 바람이 분다 하여 ‘바람재’라고 부르기도 하고 자연이 주는 맑고 상쾌한 바람이 스치는 집이라 하여 ‘청풍대’라고 합니다. 어떠세요? 사방에서 불어오는 시원한 바람이 느껴지시나요? 해발 470m의 바람재는 그리 높은 고개는 아니지만 무등산 주능선으로 증심사지구에서 넘어오는 탐방객과 원효사에서 늦재를 지나 올라오는 탐방객이 만나는 주요 요충지입니다. 바람재에서 능선을 타고 시내 쪽으로 가면 향로봉으로 갈 수 있고, 반대로 가파른 고갯길을 지나 정상 쪽으로 오르면 동화사터(해발800m)에 이를 수 있습니다. 그리고 제 1수원지에서 보았던 덕산너덜을 안고 도는 “중터리길”은 바람재에서 중머리재로 연결되는 길인데요, 겨울철에도 눈이 쌓이지 않을 만큼 따뜻해서 겨울철 탐방객들이 즐겨 찾는 길입니다.</p> <p>탐방로로서의 역할뿐만 아니라 이곳 바람재에서 늦재까지 이어지는 길은 5월이면 철쭉이 붉게 수를 놓아 광주시민들에게 따뜻한 봄의 빛깔을 선물합니다. 푸른 여름이 지나고 가을이 오면 10월 11월에는 곱게 물든 단풍나무가 터널을 이루어 바람 불면 나무에서 지는 별을 볼 수 있습니다.</p> <p>(여름이나 겨울일 경우) 지금은 푸른 빛(또는 가지만 남은 나무만)이 남은 이곳 바람재의 봄과 가을을 상상해보세요. 매년 시시각각 다른 자연의 빛이 그려질 것입니다.</p>
<p>명상의 시간</p>	<p>세상에 근심걱정 없는 사람이 있을까요? 어린 아이에게도 아주 작은 고민거리는 있다고 합니다. 여러분, 이곳 바람재에 불어오는 바람에 여러분의 근심과 걱정을 날려 보내는 건 어떨까요? 지금부터 약 20분간 근심걱정을 떨쳐내는 힐링타임을 갖도록 하겠습니다.</p>



팔 뻗어 올리기

간단한 체조부터 시작할 텐데요, 옆 사람과 부딪치지 않게 적당한 간격을 벌리고 서주세요.

- 1.다리를 어깨너비로 벌리고 바르게 섭니다.
- 2.숨을 들이마시며 양팔을 머리 위로 최대한 뻗고 뒤로 젖혀줍니다.
- 3.숨을 내쉬며 원위치 합니다.
- 4.호흡이 편해질 때까지 반복합니다.



방광경 쓸어주기

<방광경을 자극하여 허리와 다리의 피로를 빨리 풀어줍니다>

- 1.양손을 허리에 대고 숨을 들이마시며 상체를 숙여줍니다.
 - 2.그 자세에서 다리 뒤쪽을 쓸어내리고 발목을 잡습니다.
 - 3.숙인 상태에서 단전과 허리에 가볍게 힘을 줍니다.
 - 4.숨을 내쉬며 원위치 합니다.
 - 5.2회 반복합니다.
- 1.다리를 넓게 벌려 가슴 앞에 양손을 교차하여 쪽 밀어줍니다.
 - 2.몸을 왼쪽으로 돌려 왼 무릎을 굽혀줍니다.
 - 3.왼손은 위로, 오른손은 아래로 밀어줍니다.
 - 4.숨을 내쉬면서 원위치하고 반대로도 똑같이 반복하여줍니다.



천지밀기

『출처- 피로회복에 좋은 단월드 기체조』

다음으로는 숨쉬기 운동을 한번 해보겠습니다. 여러분이 살아가면서 제일 많이 그리고 제일 오랫동안 하는 운동이 바로 숨쉬기 운동이죠. 그럼 과연 생각처럼 그렇게 쉽게 숨쉬기 운동이 될까요? 자! 지금부터 자신이 쉬고 있는 숨의 길이, 속도, 횟수에 계속 집중해보세요. 아마 쉽지 않을 겁니다. 숨은 인간의 생명유지 여부를 결정짓는 일차적 요소이고 몸과 마음의 상태가 어떠한지에 따라서 숨은 여러 가지 변화를 갖습니다. 그래서 모든 수행법은 호흡법에 기초를 두죠. 우리가 태어나서 어머니의 뱃속에 있을 때는 탯줄을 통해서 자연스럽게 복식호흡을 합니다. 그리고 뱃속을 떠나고 세상에 나와 원기를 상실해 가면서 호흡이 상승하게 되는데 어렸을 때 복식호흡을 하다가 가슴으로 호흡 그리고 쇄골호흡, 마지막 목으로 숨을 쉬게 됩니다. 그래서 우리가 숨 쉬는 능력이 다 했다는 것을 ‘목숨이 다했다’라고 표현하기도 하죠. 그렇다면 어떻게 하는 것이 편안한 호흡법일까요?

자, 숨은 코로 들이마시고 입으로 내뿜겠습니다. 들이쉴 때 배가 풍선이라고 생각하고 가득 들이마시겠습니다. 들이마시고~ 하나,

둘. 셋. 넷. 다섯(숨참는시간) 입으로 내뱉으시고(반복한다) 제가 숫자를 세는 동안은 숨을 참아주세요. 들이마신 맑은 공기가 코로 들어가서 머리로 심장으로 뱃속으로 발끝으로 온몸을 돌고 나갈 수 있게 참아주세요. 그리고 입으로 천천히 내뱉어 주시는 겁니다.(반복해서 진행) 생활 속에서도 자투리 시간을 내어 자연스럽게 호흡할 수 있는 시간을 가진다면 마음이 안정되어 지혜로운 선택을 하는데 많은 도움이 될 것입니다.

어떠신가요? 마음이 평온해지는 게 느껴지시나요? 이제 눈을 감고 마음속에 있는 걱정과 근심들을 바람에 날려 보내려고 합니다. ‘근심걱정을 없애주는 5분’이라는 음악을 들려드리겠습니다. 호흡은 멈추지 마시고 복식호흡을 계속하되, 음악을 들으면서 숨을 내뱉을 때마다 마음속에 무겁게 자리 잡은 근심과 걱정이 나간다는 생각으로 마음을 편안하게 하도록 해주세요. (명상의 시간)

네. 여러분 마음의 짐이 조금이나마 가벼워지는 시간이 되셨나요? 우리가 하는 걱정의 40%는 절대 일어나지 않을 일에 대한 것이고, 30%는 이미 일어난 사건들, 22%는 사소한 사건들, 4%는 우리가 바꿀 수 없는 것들에 대한 것이라고 합니다. 즉 우리가 대처할 수 있는 걱정거리는 나머지 4%밖에 없습니다. 96%의 쓸데없는 걱정거리에 매달려 인생을 허비하고 있지는 않은가요? 괜한 걱정거리가 있다면 그것이 어디에 해당하는지 한번 살펴보세요. 우리가 대처할 수 있는 4퍼센트의 걱정이 아니라면 과감히 잊어버리는 것도 하나의 방법이겠지요? 인생은 가까이서 보면 비극이지만 멀리서 보면 희극이라고 합니다. 이 말의 뜻은 현재 나에게 닥친 상황은 괴로운 비극이지만 시간이 지나 돌아보면 ‘그때 그랬었지’하며 웃을 수 있는 희극이라는 의미가 아닐까 하고 생각합니다.

마무리

일상생활에 지치고 힘이 들 때면 한 번씩 여러분 마음속의 추억들을 꺼내 보세요. 큰 힘이 될 겁니다. 혹시 담아간 추억이 떨어지면 꼭 충전하러 다시 오십시오. 항상 여러분을 기다리는 국립공원이라는 것 잊지 마세요. 건강하게 많이 웃는 여러분이 되셨으면 좋겠습니다. 지금까지 저는 무등산국립공원 자연환경해설사 ○○○이었습니다. 감사합니다.