

설악산 계곡 따라 힐링여행

1. 목적 및 배경

- 사계절 아름다운 설악산 중에서도 우수한 지형 경관과 계곡을 활용한 생태관광으로 해설사가 들려주는 계곡(지형, 지질)해설 및 자연 이야기를 들을 수 있는 프로그램이다.

2. 프로그램 운영 계획

- 프로그램 분야 : 생태관광(), 환경교육(), 상시(○), 특화()
- 프로그램명 : 설악산 계곡 따라 힐링여행
- 대 상 : 가족, 일반성인
- 운영기간 : 봄~가을
- 운영형태 : 매일 오전 10:00~12:00(5월~11월)
- 장 소 : 설악산 국립공원 십이선녀탕
- 주요내용 : 십이선녀탕 트레킹, 자연 놀이 등
- 소요예산 :
- 참 가 비 :

3. 홍보계획

- 참가자 모집 : 홈페이지 공지
- 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)

설악산 계곡 따라 힐링여행

활동장소 | 십이선녀탕
 소요시간 | 120분 전후
 참가대상 | 학생, 가족, 일반성인
 참가인원 | 20명내외/해설사2명
 작 성 자 | 자연환경해설사 박현숙

활동목표 • 사계절이 아름다운 설악산의 우수한 지형, 경관, 계곡을 활용한 생태관광

준비물 • 편한 복장, 구급약품, 행동식, 자연놀이 물품 등

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 - 트레킹 코스 소개 - 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유) - 준비운동 하기 	10분
전개 (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> • 십이선녀탕 계곡 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 십이선녀탕 이름의 유래 및 특징 소개 - 트레킹 코스 소개 및 스트레칭 하기 • 십이선녀탕 힐링·명상 체험 <ul style="list-style-type: none"> - 우리 몸에 이로운 산림치유인자 알아보기 - 소리명상, 향기명상 체험하기 • 자연 놀이(대상과 해설 시간을 고려하여 선택) <ul style="list-style-type: none"> - 나뭇가지 릴레이, 자연물 빙고 - 같은 색깔 찾기 등 	100분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> • 트레킹 후 느낌나누기 • 마무리 스트레칭 하기 	10분

시나리오

□ 인사말, 일정 소개 (상황에 맞추어서 수정)

안녕하세요, 오늘 십이선녀탕계곡에서 여러분의 안전한 탐방과 해설을 진행할 설악산생태탐방원 000입니다! 만나서 반갑습니다.

어제, 저희 탐방원에서 즐거운 시간을 보내셨나요? 오늘은 저와 함께 대한민국에서 가장 아름답고 멋진 설악산, 그곳에서 잘 알려지지 않은 비밀스러운 청정한 계곡에서 트레킹을 즐기는 시간을 갖겠습니다. 그럼 간단히 십이선녀탕 계곡을 설명드리겠습니다. 지금 올라가는 탐방로는 남교리(십이선녀탕입구)에서 대승령을 지나 한계령으로 갈 수 있는 설악산 서북능선 탐방로입니다. 오늘은 저와 함께 복숭아탕(용탕)폭포 까지 편도 약 4.2km를 같이 걸으시겠습니다.(탐방객에 따라 트레킹 코스는 조정) 아름다운 설악산국립공원의 십이선녀탕 계곡은 잘 알려져 있지 않지만 국가지정 명승 98호로 지정되어 있는 수려한 경관을 자랑하고 있는 곳입니다. 오늘은 제가 평소에 듣지 못하셨던 계곡의 이야기를 재미있게 들려드릴 겁니다~

□ 십이선녀탕 자연해설(계절과 참여자에 맞게 선택하여 사용함)

- 나를 부르는 곳 설악산 四色비경_십이선녀탕(여름)의 시나리오 내용 참조

□ 소리명상(계곡에서 흘러 내려오는 계곡물 소리를 들으며 명상을 진행)

자연의 소리는 최근 백색소음이라 하여 심신을 안정시켜주는 역할을 한다고 합니다. 또한 숙면에도 도움이 된다고 하니 눈을 감고 약 2~3분 정도 계곡물 소리에 집중하는 시간을 가져 보도록 하겠습니다. 챙겨 오신 등산방석을 준비하셔서 편한 곳에 앉아주세요.(잠시 시간을 준다.) 다 되셨으면 눈을 한번 감아보겠습니다. 소리에 집중해 주세요.(2~3분 시간을 켜다.) 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 느껴졌나요? (탐방객들의 대답에 따라 산림치유 인자들에 대한 이야기 순서는 바뀔 수 있다.)



□ 향기명상

숲의 향기는 대부분 피톤치드 향입니다. 피톤치드는 식물이 자기방어를 위해 내뿜는 성분이지요. 우리 몸의 피로를 풀어주는 역할을 하고 피톤치드 성분중 하나인 알파피넨은 천연 수면유도제로서 숙면에 도움을 주는 역할을 합니다. 향기는 **프루스트 효과**로 행복한 추억을 기억해 낼 수 있도록 도와

준다고 합니다.

○ **피톤치드 이야기** : (솔숲 바닥에 떨어진 솔잎을 줍게 하고, 솔잎을 주워서 뜯어 냄새를 맡게 한다.) 지금 여러분이 맡고 계시는 이 향이 바로 솔향이기도 하고 피톤치드 향이기도 합니다. 이 향을 맡고 있으면 뭔가 기분이 상쾌해지는 것 같은 느낌이 듭니다. 여러분이 잘 알고 계시는 피톤치드의 향인데요. 이것은 몸에 이로운 물질이죠. **스트레스를 낮춰주고, 면역력을 향상시켜** 줍니다. 하지만 피톤치드에 대한 오해들이 약간씩 있는 것 같아요. 제가 설명만 드리면 재미가 없으니까 오늘은 OX퀴즈로 피톤치드를 알아볼까 합니다. 피톤치드는 편백나무에서 가장 많이 나온다! O,X?? (정답 : X) 피톤치드는 침엽수, 그러니까 편백나무나 삼나무에서 많이 나온다고 알고 계시지만 사실 이 실험을 가장 활발히 한 나라가 일본인데요. 일본에 가장 많은 침엽수가 편백나무였기 때문에 그것을 가지고 실험을 하다 보니까 가장 많이 나온다고 했던 거고요. 우리나라에는 어떤 나무가 가장 많죠? 네~ 소나무입니다. 그래서 소나무를 가지고 실험을 해 봤더니 소나무에서도 편백나무 못지않게 피톤치드가 많이 나온다는 것을 알아냈습니다. 그렇기 때문에 멀~리 전라도까지 편백나무 숲을 가실 필요가 없고 우리 집주변에 있는 소나무 숲에 가도 충분히 우리 몸에 좋은 피톤치드 샤워를하실 수 있습니다. 그리고 최근 기사에서 보니까 가늘고 긴, 마디가 있는 나무, 대나무에서도 많은 양의 피톤치드가 발생하는 것도 알아냈다고 하네요. 요즘엔 아파트 단지 내에도 정원이 잘 조성되어 있어서 우리가 마음만 먹으면 언제든지 나무를 접할 수 있기 때문에 소소하게 숲에 못 가시는 날에는 주변의 소나무들을 가까이 해 보시는 것도 좋을 것 같습니다.

□ 숲속 놀이(날씨나 참여 대상에 따라 적절히 활용)

○ 나뭇가지 릴레이

적당한 길이의 나뭇가지를 이용해 2인 1조가 되어 나뭇가지를 손가락, 어깨 등에 서로 끼워 떨어트리지 않고 뛰어 반환점을 돌아온다. 가족 또는 동료 간의 협동심을 확인할 수 있어 친밀도를 올려주고, 자연에서 에너지 발산을 할 수 있다.

○ 같은 색깔 찾기(봄이나 여름에 활용)

색연필 또는 색종이 등을 나누어 주고 비슷한 색의 자연물을 찾아오게 한다. 전체가 아니라 어느 일부분만 비슷해도 상관없다. 자연의 색이 얼마나 다양한지 느끼게 하고 여기저기 찾아다니며 자연 속에서 뛰어놀 수 있도록 한다. 특히 본인의 옷이나 신발과 같은 색 찾아오기를 하면 색에 대한 관찰력이 좋아진다.

□ 마무리

자~ 지금까지 십이선녀탕 계곡을 탐방해 보았습니다. 일상에서 받으셨던 스트레스가 좀 해소 되었나요? 아름다운 자연 속을 걸으면 우리의 오감을 자극하고 심리적 안정감을 주는 등 건강을 지키고 회복하는 효과가 있습니다.

그러므로 여러분 일상에서 힘들고 스트레스 받을 때마다 이곳을 찾아와 몸과 마음의 힐링을 하고 가시기를 바랍니다. 감사합니다.