

프로그램 진행개요

프로그램명	비자향 가득한 백양골로 떠나는 건강여행		
활동목표	자가 치유하는 숲을 통하여 몸과 마음을 스스로 다스리며 심리적 안정감을 갖게 한다.		
해설주제	백암산 비자나무숲에서 나오는 치유성분과 아름다운 경관, 역사, 문화 등 다양한 환경요소 등을 활용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 활동을 한다.		
해설재료	해설교구재(비자열매, 사진)	소요시간(')	1시간30분

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	준비물	소요시간(')
동기유발	만남의 설레임	- 인사 및 소개 - 안전 지도		20'
	국립공원 소개 및 관계 형성	- 국립공원에 대하여 - 몸열기, 마음열기		
해설주제	치유물질과 건강	- 다양한 치유물질 해설	해설교구재	10'
주제심화	나를 찾아 떠나는 걷기 명상	- 비자나무 치유물질 소개 - 걷기명상 방법 알아보기		50'
마무리	마무리 및 인사	- 느낌나누기		10'



해설 시나리오

프로그램명	비자향 가득한 백양골로 떠나는 건강여행
해설주제	세부 시나리오
1. 만남과 국립공원소개	<p>안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 비자향 가득한 백양골 건강여행에 오신걸 진심으로 환영합니다. 저는 비자향 가득한 백양골에서 자연이야기를 함께 할 자연환경해설사 김애란입니다.</p> <p>어르신들 버스타고 오시느라 몸이 많이 불편 하셨을텐데 자! 크게 하늘을 향해 기지개를 한번 펴볼까요? 쭈욱~ 무엇이 보이나요?</p> <p>이곳은 저지대 무장애탐방로서 잘 포장된 길도 있지만 그렇지 않은 길도 있으니 안전에 조심하면서 천천히 걸으시고 다치거나 불편하시면 저에게 말씀해 주세요 여기 구급약이 준비 되어있습니다.</p>
2. 나를 찾아 떠나는 걷기명상	<p>오늘은 역사와 문화가 있는 약사암 비자나무 숲길을 걷기명상을 하면서 걸 겁니다. 굽이굽이 오르막길을 걸으면서 건강도 챙기시고 나와 마주하는 시간이 되었으면 합니다. 약사암 위에서 내려다 보는 백양사의 전경은 한폭의 그림과 같습니다. 또한 가슴을 확 트이게 하며 기운을 충만하게 하지요</p> <p>자! 출발하기 전에 몸풀기를 하겠습니다. 노화는 다리에서부터 시작된다는 말이 있습니다. 일본 교토대학이 발표한 연구에 의하면 한쪽 다리로 20초 이상 서 있지 못하면 뇌경색이나 치매의 위험 신호일 수 있다고 합니다. 한발서기를 꾸준히 연습하면 혈류가 좋아지고 뇌활성에도 도움이됩니다. 노화를 늦춰주는 한발로서기 운동을 해보겠습니다. 양팔을 벌리고 오른쪽 다리를 들고 서보세요 하나, 둘, 셋.... 이번엔 왼쪽다리를 들고 하나, 둘, 셋....</p> <p>이번엔 감각열기를 해보겠습니다. 눈을 모두 감아주세요. 숨을 마시면서 양팔을 들어 올립니다. 숨을 내쉬면서 천천히 팔을 내립니다. 다시 숨을 마시고... 숨을 마실 때는 주변에 있는 빛과 에너지도 함께 들어 마신다고 생각하고, 내 쉴때는 그 공기가 내 몸을 한바퀴 돌고 빠져나간다고 생각하며 내쉬세요.</p> <p>자! 이번엔 귀를 열어보세요. 멀리서 들리는 소리, 가까이서 들리는 소리, 아주 작은 소리에 집중 해보세요. 소리가 나는 쪽으로 고개를</p>

	<p>돌러보세요...</p> <p>자! 이제 눈을 뜨고 주변을 보세요. 참으로 고마운 숲이지요. 이쪽으로 이동하겠습니다.</p> <p>이곳은 전북 정읍의 내장산과 전남 장성지역의 백암산, 입암산으로 이루어져 있습니다. 천년고찰 백양사와 비자나무숲, 갈참나무숲이 어우러진 백양골과 청정한 원시 그대로의 맑은 계곡 남창골에 풍부한 자연치유 요소들이 있어서 오감을 살리는 건강여행을 하기에 아주 좋은 장소입니다.</p> <p>특히 이곳 백암산 일원은 비자나무 숲에서 어르신들이 편안하게 걸을 수 있는 치유의 숲길입니다. 이곳은 비자나무가 자생으로 자랄 수 있는 북방한계지역으로 비자나무군락지가 천연기념물 제153호로 지정되었으며 평균 수령이 600년인 고목이 약 8,000그루 자라고 있습니다.</p> <p>17년도에 백암사무소에서 비자나무 테르펜 잔존량 분석을 실시하였습니다. 리모넨과 알파피넨 치유성분을 국내 최초로 밝혀냈지요. 함암, 유방암중앙 촉진 유전자를 차단하고, 피부보호, 집중력 증대에 효과가 있습니다.</p> <p>5월에 새싹이 나올 때와 9월 비자열매가 익어갈 때에 강한 비자향이 백양골에 가득하게 퍼집니다. 비자향을 맡으면서 천년의 숲길을 걸어볼까요.</p> <p>지금부터 이 갈참나무 숲길을 따라 약사암까지 천천히 걷기명상을 하겠습니다. 따뜻한 햇살을 받으면서 자신의 호흡과 걸음을 맞추며 걷습니다. 숨을 마시면서 오른발을 움직입니다. 숨을 내쉬면서 왼발을 한걸음 움직입니다. 한발한발 천천히 걸으면서 숨쉬는 소리를 들어보세요, 물소리, 새소리 바람소리를 들어보세요. 나를 들여다 보세요 나와 마주 하세요....</p>
<p>마무리</p>	<p>오늘 어르신들과 다양한 신체활동을 해보았습니다. 어때요 몸이 건강해지는 느낌이 드시나요? 네~ 걷기명상을 통해서 정신도 맑아지는 시간이 되었을 텐데 약사암에서 바라본 백양사, 백양골의 경관을 보면서 자연과 함께하는 이 순간의 기쁨을 만끽하셨길 바랍니다. 오늘 행복한 건강여행에 함께 해주셔서 감사합니다.</p>