

## 프로그램 운영 시나리오

<b>프로그램 명</b>	태백산이 지켜줄게! 알레르기 OUT!																	
<b>교육목적</b>	환경성질환 올바른 예방법 알아보기																	
<b>개요</b>	<b>교육내용</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 아토피.천식.비염의 올바른 관리와 예방법 알아보기</li> <li>● 자연숲속체험과 천연제품 만들어 보기</li> </ul>																	
<b>프로그램 일정표</b>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 15%;">구분</th> <th style="width: 60%;">일정 내용</th> <th style="width: 25%;">비고</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>동기유발</td> <td>환경성 질환 바르게 알기</td> <td rowspan="8" style="vertical-align: middle;">이동</td> </tr> <tr> <td rowspan="7">일정표</td> <td>태백산국립공원소개 및 오리엔테이션</td> </tr> <tr> <td>태백→동해로 이동</td> </tr> <tr> <td>환경성 질환 강의 및 골든 벨 도전</td> </tr> <tr> <td>중식</td> </tr> <tr> <td>친환경 제품 만들기</td> </tr> <tr> <td>무릉계곡과 자연해설</td> </tr> <tr> <td>자유시간</td> </tr> <tr> <td>마무리</td> <td>마무리</td> </tr> </tbody> </table>		구분	일정 내용	비고	동기유발	환경성 질환 바르게 알기	이동	일정표	태백산국립공원소개 및 오리엔테이션	태백→동해로 이동	환경성 질환 강의 및 골든 벨 도전	중식	친환경 제품 만들기	무릉계곡과 자연해설	자유시간	마무리	마무리
구분	일정 내용	비고																
동기유발	환경성 질환 바르게 알기	이동																
일정표	태백산국립공원소개 및 오리엔테이션																	
	태백→동해로 이동																	
	환경성 질환 강의 및 골든 벨 도전																	
	중식																	
	친환경 제품 만들기																	
	무릉계곡과 자연해설																	
	자유시간																	
마무리	마무리																	

프로그램 운영 시나리오				
프로그램명	태백산이 지켜줄게! 알레르기 OUT!			
교육 목적	환경성질환에 대한 올바른 예방관리 및 정보 공유			
개 요	진행일정	2017.05~10월	활동장소	동해 무릉건강숲 / 무릉계곡
	참석대상	환경성질환 아동, 부모	참가인원	약 40명
	교육시간	8시간	준 비 물	없음
유의 사항	차량이동시 자리 이탈하지 않기. 안전벨트 착용			
단 계	교육 내용			
인사 나누기 (만 남)	<p>안녕하세요. 만나서 반갑습니다.  전 태백산 국립공원 자연환경해설사 김지연입니다.  오늘 「국립공원과 함께하는 건강 나누리 캠프」에 많이 참석해 주셔서 감사드립니다.</p> <p>태백산이 지켜줄게! OUT! 에서 태백산의 높이를 혹시 알고 계시나요?  1,567m높이의 「크게 밝은 산」이라는 뜻을 가지고 있습니다.  살아서도 천년 죽어서도 천년의 주목과 영산으로 하늘(영봉)사람(장군봉)땅(부소단)에 제를 지내던 「천제단」과 「문수봉」이 있고 태백산의 가장 높은 곳에서 솟아오르는 샘물 우리나라 100대 명수 가운데 하나인 마르지 않는 샘물 「용정」이 있습니다.</p> <p>태백산국립공원은 2016년 8월 22일 22번째 국립공원으로 지정되었습니다.  국립공원이란? 우리나라에서 자연경관이 아름답고 자연생태가 잘 보전되어있어서 잘 지키고 보호하며 여러 사람들이 편리하고 안전하게 자연을 접할 수 있도록 국가가 지정 관리하는 곳입니다.</p> <p>오늘의 일정에 대해서 간단하게 말씀 드리겠습니다.  09:30~11:00 - 당골광장에서 출발~동해 무릉건강숲 도착</p>			

일정표  
및  
건강 나누리  
캠프  
소개

11:00~12:00 - 환경성 질환 강의(아토피는 무엇인가? 아토피예방법)  
12:00~13:00 - 중식 (건강 자연식 체험)  
13:00~14:00 - 천연 샴푸 만들기 체험  
14:00~15:30 - 무릉계곡 자연환경 해설  
15:30~17:00 - 무릉계곡 ~ 당골 광장 도착

「국립공원과 함께하는 건강 나누리 캠프」는 천식 알레르기성 비염과 아토피 피부에 관심이 있는 가족과 어린이를 대상으로 하는 체험 캠프로서 올바른 손 씻기, 그리고 바르게 목욕하기등 또한 친환경 자연제품 만들어보기등 해설사와 함께 자연 환경에 관하여 해설을 들어 보는 시간을 같습니다.

자연 체험을 통한 생활습관 실천 및 건강 증진을 위해 기회를 제공해 드리고 환경성 질환에 대한 올바른 예방 관리 및 정보를 같이 공유함으로써 더 나은 건강한 생활을 하기 위해서 건강 나누리 캠프를 시작하게 되었습니다.

「국립공원과 함께 하는 건강 나누리 캠프는」 2017년 5월~10월까지 운영을 합니다.

혹시 주변에 아토피피부 천식 비염으로 힘든 시간을 보내시는 분들이 계시면 오늘 프로그램을 이야기 해주셔서 함께 참여하여 도움이 될 수 있는 시간이 되었으면 합니다.

무릉계곡에선 물놀이 보다는 시원하게 물줄기를 구경하시면서 태백과 다른 자연의 모습을 한번 감상해보시고 안전하게 버스가 있는 곳으로 오시면 되겠습니다

혹시 궁금한 사항이 있으면 말씀해주시기 바랍니다.

안전벨트는 모두 착용을 하시고 버스가 무사히 동해건강 무릉숲에 도착할 때 까지 아토피피부, 천식 치료에 관한 영상을 보시겠습니다.

동해무릉 건강 숲에 도착을 하였습니다. 조심히 내려 주세요. 그리고 대강당으로 이동해서 「환경성 질환」에 대하여 강의를 들으시고 골든 벨에 도전 해보시겠습니다.

**(강의가 끝난 후)**

골든 벨 퀴즈가 여러분들에게 도움이 많이 되었을 것이라고 생각 됩니다

	<p>니다. 강의만 듣고 돌아가는 것이 아니라 함께 풀어 본 퀴즈가 있어서 기억에 오래 오래 남지 않을까요?</p> <p><b>(점심시간)</b> 이젠 건강 자연식당에서 자연식체험을 위해서 이동하시겠습니다. 맛있게 중식을 드시고 12시~13시 까지 중식 시간입니다.</p> <p><b>(점심시간 이후)</b> 13시부터 체험프로그램실에서 「천연샴푸 만들기 체험」을 하시겠습니다. 천연샴푸로 머리를 감으면 윤기가 굉장히 많이 나고 머릿결이 좋아진다고 합니다. 여러분들이 오늘 체험을 해보시고 집에서 한번 만들어 보시면 건강한 생활에 도움이 되지 않을까 생각 됩니다.</p> <p><b>(14시 무릉계곡으로 이동)</b> 동해시 두타산과 청옥산을 배경으로 형성된 계곡으로 무릉반석(넓고 평평한 큰 돌)과 폭포와 기암괴석이 있습니다. 가파르지 않은 오르막이라서 쉽게 갈수 있습니다. 자연해설을 들으면서 천천히 이동하겠습니다.</p> <p><b>(자유시간)</b> 무릉계곡에서 자연의 아름다움을 몸과 마음으로 느껴보시고 즐거운 시간과 좋은 추억을 만들어 오시기 바랍니다. 15:30분 무릉계곡에서 출발 하겠습니다.</p> <p><b>(무릉계곡 주차장에서 버스를 타고 태백으로 이동)</b> 오늘 동해건강숲과 무릉계곡에서의 건강 나누리 캠프는 즐거운 시간이 되셨나요? (대답을 기다린다) 그리고 아토피피부, 천식, 알레르기 치유 및 관리법을 배웠는데 생활에 도움이 되셨으면 합니다. 동해 무릉계곡을 출발해서 17시경 태백 당골에 도착예정입니다</p> <p>안전벨트를 꼭! 메시고 조용하게 휴식을 취하면서 출발 하겠습니다.</p>
<p><b>자연식체험 과 천연샴푸 만들기</b></p>	<p><b>(당골 도착)</b> 건강관리 잘하시고 조심히 들어가시기 바랍니다. 감사합니다.</p>

## 해 설 시 나 리 오

프로그램 운영 시나리오				
<b>프로그램명</b>	국립공원과 함께 하는 건강 나누리 캠프			
<b>교육 목적</b>	환경성질환에 대한 올바른 이해와 건강한 생활습관 실천하기			
<b>개 요</b>	<b>진행일정</b>	매월 1회	<b>활동장소</b>	동해건강 무릉 건강숲 무릉계곡 일원
	<b>참석대상</b>	환경성질환가족 및 관 관심자 대상	<b>참가인원</b>	약 30여명
	<b>교육시간</b>	09:00~17:00	<b>준 비 물</b>	구급약품
<b>유의 사항</b>	차량이동시 안전에 주의			
<b>단 계</b>	<b>교육 내용</b>			<b>비고</b>
국립공원 소개 및 만남	<p>안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 전 태백산국립공원 자연환경 해설사 김지연입니다. 태백산은 8월22일 국립공원이 되었습니다. 우리나라에는 많은 국립공원이 있는데 지금 계신 곳은 22번째 국립공원입니다. 첫 번째 국립공원은 1967년 지리산 국립공원이 있습니다. 강원도에는 4개의 국립공원 설악산, 오대산, 치악산 그리고 태백산이 있습니다.</p> <p><b>-국립공원이란곳은 어떤 곳일까요?</b></p> <p>자연경관이 아름답고, 자연생태계가 살아있는 곳 그리고 문화 자원이 풍부한 곳으로서 후세에게 전해주기위해서 국가가 직접 보전 보호하며 관리하는 곳입니다. 또한 자연환경해설사란 국립공원에 찾아오는 탐방객들을 대상으로 생태해설, 교육, 생태탐방 안내를 하는 해설사입니다.</p> <p>우리나라를 대표할 만한 자연생태계와 자연, 문화, 경관의 보전하고 보호 하면서 오래도록 국민이 이용할 수 있도록 환경부장관이 지정 국가가 직접 관리하는 공원입니다.</p> <p>건강 나누리 캠프는 알레르기 질환은 알고 있는 어린이들이 자연환경 속에서 체험하고 즐기는 놀이 프로그램으로 전문기관과 함께 연계하였으며 건강이 함께 하는 국민의 행복한 건</p>			

강 나눔 터입니다.

여러분들은 환경성질환 예방교육(천식, 아토피, 비염)으로 나의 건강을 지키고 동해 건강무릉숲에서 교육과 퀴즈 그리고 천연샴푸 만들기 자연건강식 맛보기 무릉계곡의 숲길을 걸어볼 것입니다.

지금 태백시청에서 출발해서 이곳에 다시 17시에 도착 예정입니다. 모두 안전벨트를 메주시고 도착할 때 까지 일어나지 마시고 궁금한 사항이 있으면 불러주시기를 바랍니다.

우리 모두 안전하게 잘 도착하기를 바라면서 동해의 자연숲을 느껴보러 출발 하겠습니다.

#### -점심 식사 후 무릉계곡으로 출발

환경성질환교육과 천연샴푸 만들기 건강자연식 맛보기 어떠셨나요? 좋은 시간이 되었을 것이라고 생각 합니다

이젠 동해무릉계곡의 초록색 식물 나라로 출발 하겠습니다.

#### -무릉계곡 들어가는 길 (매표소 앞)

우리가 사는 지구에는 많은 종류의 생물들이 있습니다.

그 중에서 평생 움직이지 않고, 한 곳에서 자라고, 죽고 대부분 초록색을 가지고 있으며, 필요한 영양분을 스스로 만들어서 살아가는 생명체를 식물이라고 합니다.

그럼 여러분이 알고 있는 식물을 생각 해 볼까요?

집 앞에 있는 화단, 길가에 서있는 가로수 그리고 오늘처럼 푸른 숲을 이루고 있는 많은 나무들.

식물의 종류는 굉장히 많고 사는 모습도 다릅니다.

땅에서 사는 식물도 있고 물에서 사는 식물도 있고, 한해만 사는 식물도 있고, 여러 해 동안 사는 식물도 있습니다.

움직이지 못하는 식물이 어떻게 지구상에서 사라지지 않고

살고 있을까? 식물에 대한 궁금증은 아주 많이 있습니다

식물을 보고 있으면 “왜 그럴까?”하는 궁금증이 생깁니다.

지금부터 이런 궁금증을 풀어 보러 초록색 식물나라로 모두 출발 하겠습니다.

#### -무릉계곡 입구 작은 연못에서

살아있는 생명체는 모두 숨을 쉬어야 살 수 있습니다.

물속에 사는 식물도 역시 숨을 쉬어야지 살 수 가 있습니다.

물속 식물들은 몸 전체에 공기가 잘 돌도록 몸이 발달되어 있다고 합니다. 그래서 몸 전체로 물속에 있는 공기를 빨아들일 수 있습니다. 하지만 연처럼 잎이 물 위에 떠있는 식물은 잎 앞면으로 숨을 쉰다고 합니다.

-이동을 하면서 해설을 한다.

나무들이 많이 있습니다. 나무 한 그루 풀 한 포기에는 수십종의 동물과 곤충들이 살아간다고 합니다.

숲을 구성하는 가장 큰 생명체는 나무이기도 합니다. 또한 나무 한그루에서는 나뭇잎을 갉아먹고, 나뭇잎에 알을 낳고, 열매를 따먹고, 나무껍을 빨아먹고, 나무 틈에 몸을 숨기고, 그리고 숨어있는 곤충을 잡아 먹으러오고, 나무뿌리가 만든 틈에서 굴을 파고 살기도 한답니다.

나무 한그루가 하는 일이 굉장히 많죠. 그중에서 여러분들이 숲에 들어오면 깨끗하고 상쾌한 공기를 맡을 수 있어서 기분이 좋아지고 초록의 나뭇잎으로 인하여 눈이 편안해지고 우리 몸의 모든 것이 안정으로 바뀌어서 세상을 다 얻은 것 같은 편안함이 있습니다.

-소나무 앞에서 나무가 초록색인 이유

혹시 숲에 왔을 때 왜? 나뭇잎이 초록색일까? 나뭇잎의 앞뒤 색이 왜 틀릴까? 하고 생각해 보신 적이 있는지 그리고 나뭇잎도 숨을 쉴까요?(대답을 기다린다)

대부분의 식물의 잎 뒷면에는 “기공” 즉 숨구멍“이라는 것이 있습니다. 나뭇잎도 숨을 쉬어야지만 살 수 있답니다. 나뭇잎도 숨구멍을 열었다 닫았다 하면서 숨을 쉰다. 그래서 잎의; 뒷면은 문을 열고 닫는 일을 하는 세포만 엽록체를 가지고 있기 때문에 나뭇잎의 앞면보다 뒷면이 조금 연한 초록빛을 띠고 있습니다. 엽록체란 나뭇잎이 가지고 있는 색소인데 그 가운데 초록색을 띠는 ”엽록소“라는 성분의 색소가 많이 들어 있어서 나뭇잎의 전체가 초록색입니다.

그럼 처음에 보셨던 수중 식물은 “기공”이 있을까요? 없을까요? (대답을 기다린다)

수중식물은 기공이 없다고 합니다. 대신 아까 말씀 드렸듯이 물속에서도 공기가 잘 돌도록 몸이 발달 되었다고 합니다.

꽃의 색깔이 다양한 것은 엽록소, 카로티노이드, 안토시아닌이라는 색소가 들어 있기 때문 입니다

엽록소-초록색/ 카로티노이드-노랑과주황색/ 안토시아닌-빨강, 파랑, 자주색/

-나뭇잎이 가을이면 변하는 이유는? (단풍든다. 낙엽)

가을이 오면 나뭇잎은 알록달록 색깔이 변합니다, 초록색 잎이 빨강, 노랑, 갈색으로 단풍이 듭니다.

단풍은 나뭇잎에 들어 있는 색소가 변해서 생기는 것입니다 나뭇잎에는 초록색의 엽록소와 빨간색소의 안토시아닌 노란색소의 (크산토펜)이 들어있기 때문입니다. 그런데 기온이 내려가면 엽록소가 파괴되고(초록색) 빨간, 노랑, 갈색의 색소들이 나타나면서 나뭇잎마다 많이 들어 있는 색소가 나타나서 알록달록하게 단풍이 변합니다. 그리고 단풍은 낮과 밤의 기온 차이가 클수록 단풍색깔이 선명하게 나타납니다.

-나무는 겨울이면 잎이 왜 다 떨어지나요?

나무는 겨울이면 잎을 모두 떨어트리고 나뭇가지만 앙상하게 남아 있습니다. 나무가 나뭇잎을 떨어트리는 이유는 겨울을 나기 위한 나무의 지혜입니다. 겨울에는 여름처럼 비가 많이 오지 않습니다. 그래서 나무가 가지고 있는 수분을 밖으로 내보내면 안 됩니다. 기온이 낮아지면 나뭇잎은 기공(숨구멍)을 닫아 수분이 나가지 못하도록 합니다. 그런데 기공을 닫으면 수분이 부족하기 때문에 나뭇잎이 시들어 죽게 되면서 나뭇잎은 땅으로 떨어지게 됩니다. 나뭇잎이 떨어질 때 나뭇잎과 나무에 연결되었던 곳에 “떨켜”라는 얇은 층이 생깁니다. 나무의 수분이 밖으로 나가지 못하게 하고 세균이 나무 안으로 들어오지 못하게 합니다.

오늘 저와 함께한 동해 무릉계곡 숲은 어떤 시간이었는지요? 초록의 숲과 나무를 보면서 오늘 하루 즐겁게 힐링하는 시간이 되셨는지요. 아마도 지금의 편안함이 집으로 까지 이어지지 않을까 하는 좋은 걱정을 하면서 다음에는 태백산, 함백산, 검룡소, 백천계곡에서 여러분을 만날 것을 기대하면서 조심히 안전하게 돌아가시기 바랍니다.

지금까지 태백산국립공원 자연환경해설사 김지연이었습니다