

## 1. 개요

- 운영형태: A형 (당일형, 장성보건소 연계)
- 주요내용: 환경성 질환 예방·치유를 위한 건강증진 프로그램

## 2. 세부 일정

(백양골)

일자	시 간	소요(분)	일 정	장 소	준비물
당일	9:30~9:50	20	▶이동 - 사무소 → 일광정	일광정 갈참나무숲길 자연관찰로	1인용매트 (인원수) 구급약품 현수막 카메라 체험물품
	9:50~10:00	10	▶현장 점검 및 준비 - 일정 소개 및 인사		
	10:00~11:30	90	▶오감살리기 자연체험 - 갈참나무길 걷기(동식물 관찰) - 비자나무숲 명상 및 요가놀이 - 자연체험		
	11:40~12:00	20	▶이동 - 백양사 공양간으로 이동	이 동	
	12:00~12:40	40	▶건강밥상	백양사 교육관	
	12:40~13:10	30	▶보건소와 함께하는 아토피교실 (환경성질환 관리 및 예방교육)		
	13:10~13:50	40	▶나에게 주는 선물 만들기 체험		
	13:50~14:10	20	▶마무리 (설문조사)		
	14:10~14:30	20	▶이동 - 사무소로 이동	이 동	

□ 세부프로그램

세부프로그램	내용
<p>오감살리기 자연체험</p> 	<p>[목 적] 오감살리기 자연체험을 통한 건강증진                      [진행방법] 숲속에서 자연체험활동을 통해 환경의 중요성과 환경성                      질환에 대한 올바른 이해</p>
<p>건강밥상</p> 	<p>[목 적] 건강한 밥상을 통한 면역력강화                      [진행방법] 인스턴트음식이 아닌 다양한 제철 재료로 만들어진 건강한                      밥상으로 지켜내는 면역력 강화와 피부건강 되찾기</p>
<p>보건소와 함께하는 아토피 교실</p> 	<p>[목 적] 아토피예방교육을 통한 아토피 올바른 이해와 대처법                      [진행방법] 보건소전문가의 아토피예방교육을 통해 아토피 올바른                      이해 및 관리방법과 궁금증을 풀어보는 시간</p>
<p>원예체험</p> 	<p>[목 적] 원예치료를 통한 심신건강증진                      [진행방법] 식물을 심고 키우면서 자아 존중감과 삶에 대한 만족감                      향상하고 심신안정에 도움</p>

## 내장산백암 건강나누리 캠프

활동장소	내장산국립공원백암사무소 일원
소요시간	당일형
참가대상	환경성질환 환아
참가인원	35명 내외

## 활동목표

- 환경성질환의 올바른 이해, 예방 및 관리 교육
- 국립공원 숲에서 체험활동 등을 통해 환경성질환 스트레스 해소 및 치유

## 준비물

- 예방관리교육 자료, 관찰교구, 체험놀이

## 유의사항

- 천천히 걷고 장애물이 없는지 살핀다.
- 비자나무 열매 등 자연을 훼손하지 않는다.

단계	교육내용	교육시간
도입 (생각열기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 만남(관계형성) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인사 및 자연환경해설사와의 만남</li> </ul> </li> <li>• 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙, 몸 풀기 체조)</li> </ul>	20분
전개 (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 숲 치유 레크레이션(스트레칭) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 올바른 호흡법과 근육이완 효과(나무체조)</li> </ul> </li> <li>• 숲길에서 만나는 동식물 <ul style="list-style-type: none"> <li>- (말조개와 각시붕어, 갈참나무, 비자나무 등)</li> </ul> </li> <li>• 자연과 함께 크는 몸과 생각 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비자나무숲에서 읽는 책 한권 ,딩동댕 요가놀이</li> </ul> </li> </ul>	90분
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 점심식사(건강밥상)</li> </ul>	60분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 환경성질환 예방 및 관리 교육 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 장성보건소전문가의 아토피 예방 교육</li> <li>- 올바른 목욕법 및 천식 관리방법</li> </ul> </li> <li>• 원예 체험활동 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 식물을 화분에 심고 키워요</li> </ul> </li> </ul>	180분
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 설문조사 및 이야기 나누기</li> <li>• 참가자 활동에 대한 환류 및 마무리 인사</li> </ul>	30분

## 시나리오

### 인사 및 소개(약속을 지켜요)

친구들 만나서 반갑습니다. 국립공원에 오신걸 환영합니다. 오늘 우리 친구들과 함께 아름다운 국립공원에서 재미있고 즐겁게 숲체험을 함께 할 내장산국립공원 백암사무소 자연환경해설사 000입니다 먼저 국립공원은 어떤 곳인지 알아보도록 하겠습니다. 국립공원에는 다양한 동물과 식물이 살고 있고 역사가 깊은 문화재가 잘 보존되어있어요 그래서 국가에서 지정하여 보호하므로써 많은 사람들이 오래도록 이용할 수 있도록 관리하는 곳입니다. 그래서 이렇게 멋진 숲이 잘 보존되어 있는 것입니다 이렇게 아름다운 숲에서 우리 친구들을 만날 생각에 저는 가슴이 콩닥콩닥 뛰고 있는데요. 우리 친구들도 숲 속에서 귀여운 다람쥐랑 예쁜 야생화들을 볼 생각에 가슴이 콩닥콩닥 뛰고 있을 것 같아요. 그래서 오늘은 조금은 특별한 인사를 하려고 합니다. 바로 콩닥콩닥 인사인데요.

우리 친구들과 함께 재미있게 해보도록 하겠습니다.

콩닥콩닥 콩닥콩닥 박수를 치며

콩닥콩닥 콩닥콩닥 윙크를 하며

콩닥콩닥 콩닥콩닥 마주보면서

콩닥콩닥 콩닥콩닥 인사를 해요 안녕하세요! 사랑합니다!

우리 함께 서로서로 콩닥콩닥 인사도 멋지게 했는데요. 이제부터는 주위를 한번 둘러보도록 하겠습니다. 너무나 아름다운 숲이죠. 모두 눈을 감고 얼굴을 스치는 바람과 따듯한 햇빛과 계곡의 졸졸졸 흐르는 물소리 새소리를 한번 들어보도록 하겠습니다. 두 팔을 벌리고 숲의 맑은 공기를 가슴 깊이 들이마시면서 숲을 한껏 느껴보기 바랍니다. 그리고 다시 천천히 눈을 뜨면서 지금부터는 눈으로 숲을 느껴보겠습니다. 이 숲의 모든 것들은 서로서로 약속을 하고 그 약속을 함께 지키기 때문에 이렇게 멋진 숲을 이루고 있습니다. 이렇게 멋진 숲을 보고 있으니 '약속'이라는 멋진 동시가 생각나는데요. 우리 친구들한테 한번 들려드리려고 합니다. 우리 친구들은 잘 듣고 잘 보기 바랍니다. 제목 '약속'

눈이 다 녹을 때 봄바람은 불자고 약속했지요

봄바람이 불어 올 때 꽃들은 피자고 약속했지요

꽃들이 필 때 나비들은 날자고 약속했지요

너무 멋진 동시인 것 같아요 동시에서 알 수 있듯이 봄바람, 꽃, 나비들이 지켜준 약속 때문에 아름다운 봄이 오는 것 같아요 그러면 여기 있는 나무들은 어떤 약속을 할까요? 우리 함께 알아볼까요. 봄이 되면 나무들은 나뭇잎을 싹틔우고 여름이면 쑥쑥 키가 크겠죠. 그럼 가을에는 어떻게 될까요? 다 같이 울긋불긋 단풍이 들겠죠. 그럼 겨울에는 무슨 약속을 할까요?

겨울에는 우리 모두 추운겨울을 이겨내자고 약속 하겠죠 우리 친구들의 생각을 모아 모았더니 멋진 나무들의 약속이 되네요

### ‘숲속나무들의 약속’

숲속나무들의 봄날 약속은 다 같이 초록잎을 피워 내는 것  
숲속나무들의 여름 약속은 다 같이 우쭌우쭌 키가 크는 것  
숲속나무들의 가을 약속은 다 같이 곱게곱게 단풍 드는 것  
숲속나무들의 겨울 약속은 다 같이 눈보라를 이겨내는 것

이렇게 숲속에 있는 나무들도 서로서로 약속 하고 그 약속을 잘 지켰기 때문에 이렇게 멋진 아름다리 갈참나무 길도 있고 가을이 되면 울긋불긋 아름다운 단풍나무 길도 있게 되겠죠 여기 숲에는 주인이 있는데요. 바로 이 숲에서 살고 있는 동식물들입니다. 숲속에 살고 있는 동식물들에게 인사할 한번 하도록 할까요? 처음에는 땅에서 만난 개미에게 작은 목소리로 ‘개미야 안녕’하고 인사해요 다음은 땅에서 하늘로 옮기며 점점 목소리를 크게 하면서 인사합니다.(개미, 다람쥐, 나무, 하늘 등 숲에서 볼 수 있는 것들에게 차례로 인사한다)

오늘 우리 친구들은 이 숲에 놀러온 손님들입니다. 그러면 손님으로써 지켜야 할 약속이 있겠죠. 첫 번째로 지켜야 할 약속은 숲을 사랑하고 아끼며 배려할 줄 알아야 합니다. 이렇게 아름다운 숲에 쓰레기를 버리거나 예쁜 꽃들을 꺾으면 안되겠죠. 눈으로만 보며 숲을 사랑하고 아끼는 멋진 모습을 보여주면 좋겠습니다. 그리고 두 번째는 안전하게 자연체험을 해야 하기 때문에 선생님 먼저 가거나 탐방로가 아닌 길을 혼자 가면 안되겠죠. 숲에는 독이 있는 벌이나 뱀들이 있기 때문에 항상 조심해야 됩니다. 세 번째로 지켜야할 약속은 숲에서 자연놀이 할 때 항상 안전하게 해야 됩니다 이렇게 오늘 숲에서 지켜야할 세 가지 약속을 정했는데 우리 친구들 약속을 잘 지킬거라 믿어요 항상 숲을 사랑하고 아끼는 마음을 가지는 멋진 친구들이 되었으면 좋겠습니다. 약속~

### 나무체조(스트레칭)

나무들이 긴긴 겨울을 보내고 기지개를 펴면서 겨울잠에서 깨어나 싹을 틔우고 있네요 그래서 지금부터는 나무체조를 하면서 온몸을 스트레칭해보도록 하겠습니다. 봄이 되면 나무들은 뿌리로 물을 끌어올려 나뭇잎 싹을 틔우고 있습니다. 그것을 따라 나무체조를 만들었는데 같이 해보도록 하겠습니다 . 나무처럼 해봐요 이렇게

-두 팔을 발끝에서부터 온몸을 지나 머리 위로 기지개 펴듯 쪽 뻗는다.

(나무가 뿌리에서 물을 끌어올리듯 두 팔을 머리 위까지 쪽 뻗는다)

-두 팔을 깎지 낀 상태로 좌우로 늘려준다

(바람에 나무 윗가지가 좌우로 흔들린다)

-코끼리 팔을 하고 좌우로 늘려준다

(바람에 아래에 있는 나뭇가지가 좌우로 흔들린다)

-발목을 좌우로 돌려줍니다

(나무가 잘 자라기 위해 뿌리를 튼튼히 깊게 내린다)

-허리에 손을 얹고 좌우앞뒤로 돌려줍니다

(회오리바람에 나무가 흔들린다)

나무는 이렇게 땅속에 있는 물을 끌어올려 햇님과 만나 영양분을 만들어 우쭐우쭐 키가 큼니다. 우리 친구들도 엄마 아빠가 만들어 주는 건강한 음식을 먹고 이 나무처럼 튼튼하고 멋지게 자라나는거겠죠~

(연못으로 이동)

각시붕어와 말조개(공생을 배워요)

여기 보이는 연못 속에는 많은 수서생물들이 서로 서로 도와가면서 살아가고 있어요 그럼 지금부터는 물속에서 서로 도우며 사이좋게 살아가는 각시붕어와 말조개를 알아볼까요 봄이 되면 수컷 각시붕어는 아빠가 될 준비를 하느라 바빠져 온 몸을 무지개빛 옷으로 갈아입고 암컷 각시붕어를 기다려요. 그러면 암컷 각시붕어도 엄마가 되려고 알을 낳기 위한 기관인 산란관을 배에다 치렁치렁 늘어뜨려요 그런데 암컷 각시붕어와 수컷 각시붕어가 엄마, 아빠가 되려면 꼭 도와줘야할 친구가 있대요. 누구까요? 혹시 말조개란 단어를 들어 본적이 있을까요? 처음 들어보죠. 여기 사진에 보면 이렇게 생긴 커다란 조개인데요 이 조개가 바로 물속에 살고 있는 커다란 말조개예요. 암컷 각시붕어가 커다란 말조개 아가미에 기다란 빨대같은 산란관을 넣고 알을 낳으면 수컷 각시붕어는 그 위에 씨물을 퍼뜨려요. 그런데 말조개도 아기조개를 키우려면 친구의 도움이 필요한데 그 친구가 누구까? 바로 여기 사진에서 볼수 있는 각시붕어인데요 말조개는 각시붕어가 알을 낳을 때 아주 작은 아기 조개를 뿜어서 각시붕어 몸에 붙여요 그러면 아기조개는 각시붕어 몸에 붙어 엄마를 떠나는거지 각시붕어 아기들이 어떻게 자라는지 알아볼까 말조개 아가미에서 깨어난 아기 각시붕어는 1주일이 지나면 눈이 생기고 2주일이 지나면 지느러미가 생기고 3주일이 지나면 이젠 헤엄쳐서 말조개를 떠나서 살수 있게 되지요 말조개를 떠난 각시붕어는 물장군, 장구애비, 잠자리애벌레에게 잡아먹혀서 200마리 중에 10마리정도만 살아남는다고 해요. 각시붕어는 우리나라에만 살고 있는 물고기예요 각시붕어는 깨끗한 냇가 물풀에서 자라는 물벼룩, 돌말을 먹고 살아요 하지만 깨끗한 시냇물이 점점 줄어들고 있어서 각시붕어도 줄어들고 있어요. 오염된 환경속에서 많은 동식물들이 자취를 감추고 있어요. 아주 슬픈 이야기죠... 자연을 아끼고 사랑하며 배려하는 우리 모두의 노력이 필요해요

### (갈참나무로 이동)

#### 오래된 갈참나무(나눔을 배워요)

여기 보이는 이 갈참나무는 우리나라에서 가장 오래 되었으며 여기 백양골을 오랫동안 지키는 터줏대감 갈참나무할아버지입니다. 오랜시간 여기 백양골을 지키면서 많은 곤충들의 아파트가 되어주고 많은 새들의 쉼터와 보금자리가 되어주기도 하고 가을이 되면 토실토실한 도토리들을 잘 여물귀셔도토리를 좋아하는 동물들이 겨울을 잘 날수 있도록 골고루 나누어 주기도 하는 아낌없이 주는 나무입니다. 그리고 자연을 배우러 오는 친구들에게는 자연학습장으로 일상의 스트레스로 힘들어하는 직장인들에게는 치유의 장소로 모든 것을 내어주기도 합니다. 우리 친구들도 이 갈참나무 할아버지처럼 아낌없이 나누고 함께하는 멋진 친구들이라 생각되는데요 지금부터는 갈참나무 할아버지 얼굴을 찾아볼건데요 우리 친구들이 쓰레기나 나무를 꺾고 숲을 사랑하지 않으면 갈참나무 할아버지는 화난 표정을 짓고 있으며 자연을 사랑하고 아끼고 배려하는 친구에게는 환한 미소를 짓고 있다고 합니다. 우리 모두 자연을 사랑하는 착한 친구가 되어 갈참나무할아버지가 아름다운 미소를 지을 수 있도록 합시다.

### (비자나무숲 이동)

#### 비자향 가득한 비자나무숲(자연과 함께 크는 생각)

비자나무 숲에 들어서면 신선한 공기를 느낄수 있어요 그것은 바로 나무에서 나오는 우리 몸에 좋은 성분들이예요 정말 그런지 숨을 깊이 마셔 볼까요? 눈을 감고 코로 깊이 들이마실 땐 배가 볼~룩 나오고 내쉴 때는 배가 쏘~옥 들어가게 하세요. 숨을 들이마실 때는 주변에 있는 빛과 에너지도 함께 들이마신다는 생각으로, 내쉴 때는 그 공기가 내 몸을 한 바퀴 휘~ 돌고 빠져나간다고 생각하며 내쉬어요(몇회 반복)

숲에서 읽는 동화책 '나무 하나에'

나무 하나에 구멍이 하나 구멍 속에 사는 다람쥐 다섯

나무 하나에 등지 하나

등지 속 갓 갠 아기들이랑 엄마랑 아빠랑 오목눈이 여덟

나무 하나에 벌레 자리 하나 거기 모여 나뭇진을 먹는 풍뎅이, 하늘소, 사슴벌레, 나방....합쳐서 열 두엇

나무 하나에 벌집이 하나 거기에 알 낳아 새끼 기르는 웅웁 쌍살벌이 스물 서너대여섯

나무 하나에 밑동부터 줄기랑 가지, 이파리까지 매미랑 개미랑 노린재, 무당벌레 서른, 마흔,쉰, 예순....

그 나무거죽 아래 무수한 잎새뒤에 땅속 가지 많은 뿌리 가장자리에 꼬물꼬물 애벌레가 이백, 삼백, 사백.....

글고 낮고 높은 산 속에 그 많은 식구들을 다 데리고 사는 꼭 그런 나무가 몇백, 몇천, 몇만.....

‘나무 한그루’를 함께 읽으며 나무에 대한 또 다른 이야기를 나눠보기도 하고 나무로 만들 수 있는 것 나무의 종류 열매들에 확장하여 이야기를 나눠 봅니다. 아낌없이 주는 나무

### 키도 쑥쑥 마음도 튼튼 덩동댕 요가놀이

피톤치드 가득한 비자나무 숲에서 키도 쑥쑥 마음도 튼튼 덩동댕 요가를 시작할건데요 요가를 시작할 땐 두 손을 모으고 먼저 ‘나마스떼’ 인사를 해요  
엎드려서 소처럼 ‘음매’

화가 난 고양이처럼 ‘야옹’

키가 크고 싶을 땐

개구리처럼 ‘팔딱팔딱’

제자리에 앉아서 다리를 짝 벌리고 양손을 잡고 왔다갔다 발목을 잡고 쪽 내려와요 나는 어떤 동물일까 바로 박쥐

어흥 어흥 호랑이 자세 호랑이처럼 엎드려서 다리를 꼬리처럼 쪽 뺀고 머리를 들고 호랑이 자세로 한다.(반복해서 5번 한다)

키도 쑥쑥 마음도 튼튼 피톤치드 가득한 비자나무숲에서 요가놀이는 여기서 마무리 합니다.

### 이동(백양사 공양실)

#### 건강밥상(사찰음식)

아토피 등 환경성질환은 음식물이나 꽃가루 알레르기로도 발병하기도 합니다. 제철 음식재료로 만들어진 사찰음식으로서 몸에 좋은 건강한 밥상으로 맛있는 점심식사를 하도록 합니다.

### 이동(교육관)

#### 아토피예방교육(보건소선생님 강의)

지금부터는 장성보건소 000선생님께서 환경성질환이란 무엇인지 그리고 어떻게 관리하고 치료를 해야 하는지 강의하는 시간을 갖도록 하겠습니다.

### 꽃과 나(원예체험을 통한 자아 찾기)

짧은 거리는 아니었지만 이것저것 보고 즐기는 아주 유익한 시간이었으면 하는 생각합니다. 친구들이 숲길을 걸으면서 또 비자나무숲에서 깨끗한 공기기도 마시고 동식물도 관찰하면서 숲의 소중함도 알았고 스트레칭도 하고 요가놀이도 하면서 운동도 되었으니 몸이 튼튼해지는데 조금은 도움이 되지 않았을까 싶은데요



지금부터는 화분에 꽃을 심어 자신만의 화분에 대한 사랑을 갖고 식물을 키우면 자기를 사랑하는 마음과 자연과 친해질 수 있어요 그리고 정서적인 안정감도 찾을 수 있어요 우리 친구들이 자기만의 화분을 만들어서 예쁘게 잘 키우면서 우리 친구들의 몸과 자연을 사랑하는 마음도 쑥쑥 잘 자라서 건강하고 즐겁게 지내기 바랍니다.

#### 설문조사 및 마무리

오늘의 건강나누리 캠프를 아쉽지만 여기에서 마무리 하겠습니다. 환경성질 환에 대한 이해와 주의할 점 그리고 어떻게 관리하는 방법을 배우는 시간도 가졌구요 그리고 아름다운 국립공원 숲에서 자연놀이도 하고 운동도 하면서 건강을 지키는 시간도 가졌습니다. 돌아가셔서도 건강한 식습관과 생활습관을 잘 지켜 건강하게 지낼수 있으면 좋겠어요. 여기 비자향 가득한 백양골에서의 건강나누리 캠프가 우리 친구들에게 좋은 추억으로 남는 시간이 되기를 바랍니다. 오늘 건강나누리 캠프에 참여해 주셔서 감사합니다. 인사 ~