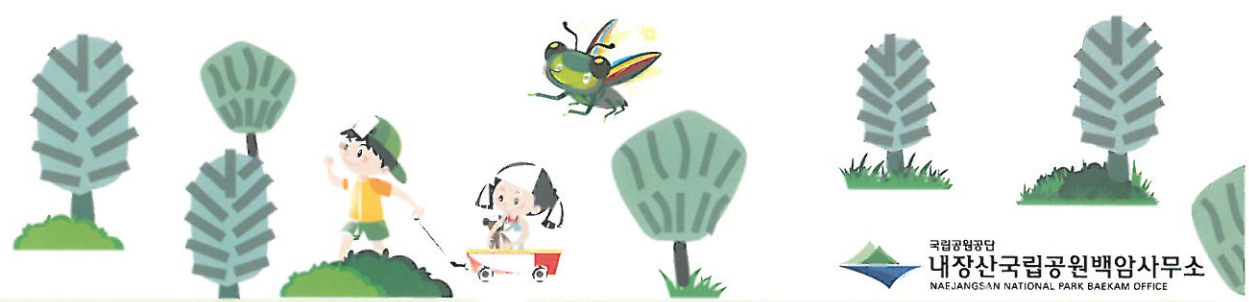


건강나누리 캠프



Chapter

1

건강나누리 캠프란?

알레르기 질환을 앓고 있는 어린이들을 국립공원의 맑은 자연환경 속으로 초대하여,

자연 속 놀이와 특화 프로그램 등을 통해 알레르기 질환에 대한 올바른 이해를 돕고 어린이들의 건강 증진 개선에 도움을 주고자 하는 프로그램으로,

자연과 환경 그리고 건강이 함께하는 국민의 행복한 건강나눔터입니다.



Chapter

2

프로그램 참여 소개

▶ 프로그램 구성

- 아토피 예방 특강 (건강한 생활습관, 올바른 목욕과 보습법 등)
- 피톤치드 가득한 숲속 걷기, 치유 명상
- 천연비누, 모기퇴치스프레이 만들기
- 건강한 식습관(시골밥상, 다도체험)
- 아토피 바로 알기 자연놀이

▶ 참여 안내

- 유형 : 당일형
- 운영장소 : 백양골 · 남창골 자연관찰로, 축령산 일원
- 참가대상 : 알레르기 질환 어린이 및 가족

▶ 문의

- 위치 : 전남 장성군 북하면 백양로 1116
- 문의전화 : 061-392-7288
- 연계기관 : 장성군 보건소

Chapter

3

아토피피부염 예방 습관

1. 목욕은 하루 1번, 미지근한 물에서
2. 목욕은 3분 이내에, 보습은 충분히
3. 면 종류 의복 착용, 새 옷은 빨아서
4. 땀이 나면 바로 씻기
5. 적절한 실내 온도 및 습도 유지
6. 피부병이 생기면 즉시 치료
7. 아토피피부염 유발인자 제거
8. 실내 수영장 소독제 장시간 노출 주의
9. 자외선 노출 주의
10. 스트레스 주의

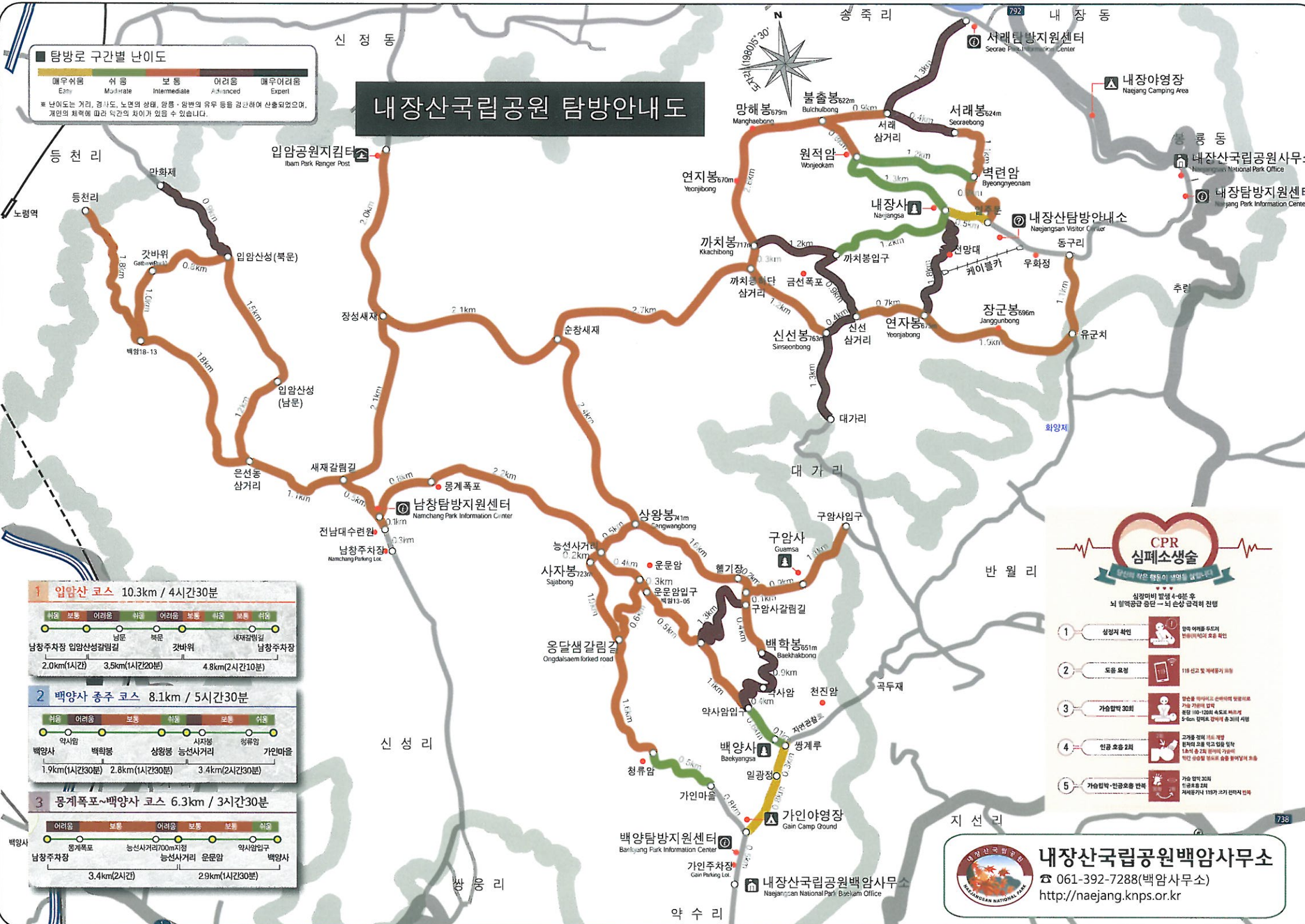


내장산국립공원 탐방안내도

탐방로 구간별 난이도

매우쉬움	쉬움	보통	어려움	매우어려움
Easy	Moderate	Intermediate	Advanced	Expert

* 난이도는 거리, 경사도, 노면의 상태, 암릉·암반의 유무 등을 감안하여 산출되었으며, 개인의 체력에 따라 의견의 차이가 있을 수 있습니다.



1. 입암산 코스 10.3km / 4시간30분

쉬움	보통	어려움	쉬움	어려움	보통	쉬움	보통	쉬움
남창주차장	입암산성갈림길	남문	북문	갯바위	새재갈림길	남창주차장		
2.0km(1시간)	3.5km(1시간20분)	4.8km(2시간10분)						

2. 백양사 중주 코스 8.1km / 5시간30분

쉬움	어려움	보통	쉬움	보통	쉬움
백양사	백학봉	상왕봉	능선사거리	향류암	가인마을
1.9km(1시간30분)	2.8km(1시간30분)	3.4km(2시간30분)			

3. 몽계폭포~백양사 코스 6.3km / 3시간30분

어려움	보통	어려움	보통	보통	쉬움
백양사	몽계폭포	능선사거리700m지점	능선사거리	운문암	백양사
3.4km(2시간)	2.9km(1시간30분)				

CPR 심폐소생술

당신의 작은 행동이 생명을 살립니다.

심장마비 발생 4~6분 후 뇌 혈액공급 중단 → 뇌 손상 급격히 진행

1. 심장지 확인: 만약 아픈데 두드려도 반응이 없다면 즉시 확인
2. 도움 요청: 119 신고 및 제1응급차 호출
3. 가슴압박 30회: 양손을 어깨뼈와 손바닥의 뒷면으로 가슴 가운데 딱딱한 부분 (100~120회 속도)로 빠르게 5~6cm 깊이로 강하게 흉부 압박
4. 인공 호흡 2회: 가슴을 잘라서 1회 호흡 단파의 흐름을 만들고 입을 닫힌 채 숨을 2회 강하게 불어넣어 줌
5. 가슴압박-인공호흡 반복: 가슴 압박 30회, 인공호흡 2회, 제2응급차 119가 오기 전까지 반복

내장산국립공원백암사무소
 ☎ 061-392-7288(백암사무소)
<http://naegang.knps.or.kr>