

화창한 여름, 야생화와 함께 전나무 숲의 시원함을 느껴보세요!

참좁쌀, 까치수염, 고려까치수염 등으로 불리는 우리나라가 원산지인 참좁쌀풀은 전나무숲에서 관찰할 수 있는 꽃으로 높이 50~100cm의 다년생 초본입니다. 5개의 노란색 잎이 달리는 이 꽃은 6~8월경에 꽃을 피웁니다.



▲ 참좁쌀풀



전나무숲길 주변으로 보라색의 작은 꽃들이 줄줄이 매달려 피어있는 것을 볼 수 있습니다. 이 꽃의 이름은 오리방풀이라 불리지만 잎의 모양은 거북꼬리처럼 삐죽하게 튀어 나와 있는 것이 특징입니다. 50~100cm 높이로 자라며 6~8월경에 꽃을 피웁니다.



오리방풀 ▲

국립공원 탐방서비스헌장

저희공단 임직원 모두는 국립공원이 우리나라의 자연생태계와 자연 및 문화경관 등을 대표하는 지역으로서 후손에 물려주어야 할 소중한 유산임을 인식하고 국민 여러분의 여가생활과 정서함양을 위하여 다음과 같은 자세로 공원 관리에 임할 것을 약속합니다.

- 국립공원내 다양한 야생생물과 수려한 자연경관, 유구한 문화유적 등을 보전함으로써 자연과 문화가 어우러진 탐방환경을 조성하겠습니다.
- 자연생태계의 질서를 유지 회복하는 범위 내에서 지속가능한 이용을 도모하고 공원마다 특징있는 탐방서비스를 발굴하여 제공할 예정입니다.
- 자라나는 학생들이 자연을 체험하고 역사와 문화를 배울 수 있는 체험학습공간을 마련하겠습니다.
- 국민들이 공원관리를 실제 경험하고 국립공원의 소중함을 느낄 수 있는 국민참여의 기회를 열어 놓겠습니다.
- 인터넷을 통해서 국립공원 탐방에 필요한 정보는 물론 풍부한 영상과 학술자료를 제공함으로써 정보화 시대에 부응하는 사이버 탐방체계를 구축하겠습니다.

저희 공단 임직원 모두는 국립공원탐방서비스헌장을 이행함으로써 국민 모두가 유익한 공원탐방을 할 수 있도록 정성을 다하겠습니다.



Nature, Our Future!

자연, 우리의 미래

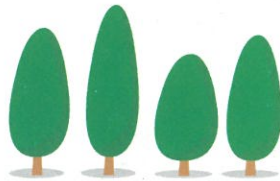
오대산국립공원

질푸른 녹음속으로... 전나무숲의 여름



Nature, Our Future!

- 자연, 우리의 미래



국립공원 | 오대산
KOREA NATIONAL PARK

강원도 평창군 진부면 간령리 75-6 ☎ Tel 031) 332-6494

www.knps.or.kr/odea

국립공원
KOREA NATIONAL PARK

전나무 숲에서 산림욕을...

산림욕을 하면 건강에 좋아요~

오대산국립공원에는 약 900m에 걸쳐 전나무숲이 펼쳐져 있습니다. 전나무숲에 들어가면 공기가 틀림을 느낄 수가 있습니다. 시원하고 깨끗한 느낌이 들고, 머리가 맑아지는 상쾌함은 이루 말할 수 없습니다. 이렇듯 숲에 가면 온 몸이 정화되는 기분이 드는데, 이는 다른 어떤 나무에서 생성되는 '피톤치드'라는 물질 때문입니다. 피톤치드는 나무가 병해충과 곰팡이들로부터 자신을 보호하기 위해 뿜어내는 방향성 물질인데 이 물질이 사람의 건강에도 유익한 작용을 합니다.

피톤치드와 같은 숲에서 발생하는 음이온은 우리 몸의 자율신경을 조절하고 혈액 순환을 돕기도 하며 피부에 붙어있는 병균을 죽이고 스트레스를 없애는 기능도 합니다.

이러한 여러 가지 몹쓸 문명병을 퇴치하고 예방하는데 산림욕이 중요한 의미를 갖지만 더욱 중요한 것은 자연을 있는 그대로 즐기는 것만으로도 심신의 안정과 회복을 준다는 사실을 잊지 말아야겠죠~~

산림욕은 이렇게 하세요~

산림욕을 하는 방법에는 크게 두가지 방법이 있습니다. 하나는 일정한 코스를 돌며 적당한 운동을 반복하는 동적인 방법이고, 다른 하나는 숲에서 사색이나 명상을 하거나 가벼운 담소를 나누는 정적인 방법이 있습니다. 보통 건강한 사람이라면 적당히 땀을 흘리거나, 약간의 피로감이 느껴질 때까지 보행을 하는 동적인 방법이 좋습니다. 산림욕은 나무가 우거진 곳이라면 어디나 가능하지만 그 중에서도 소나무, 전나무, 잣나무 등 침엽수가 많은 곳이 산림욕의 효과를 증가시킵니다.

특히 오전 11시에서 오후 3시 사이가 가장 좋으며 약 1시간 정도씩 지속적으로 하는 것이 좋다고 합니다.

전나무숲 자연 관찰로

1. 일주문
2. 전나무숲에서 자연관찰을
3. 잎이 바늘 모양인 늘 푸른 큰키나무
4. 전나무숲에서 산림욕을
5. 시를 감상해 보세요
6. 성황각
7. 버섯... 숲속의 청소부!
8. 전나무숲의 풀꽃잔치
9. 이끼의 고마움
10. 누가 발자국일까요?
11. 이 나무는 몇 살일까요?
12. 전나무숲의 가을 나무들
13. 딱다구리는 어떻게 나무에 매달릴까요?
14. 오대산국립공원
15. 씨앗의 비밀
16. 자연관찰로 안내
17. 월정사 전나무숲 자연관찰로
18. 오대산의 문화유산
19. 땅속 세상을 들여다 볼까요?
20. 전나무의 일생... 새로운 생명으로 다시 태어납니다
21. 수달
22. 물가의 새



월정탐방지원센터(매표소)



Nature, Our Future!
- 자연, 우리의 미래

