

프로그램 진행개요

프로그램명	입암산성과 선조들의 나라사랑		
목표	내장산국립공원 입암산에서 느낄 수 있는 자연과 역사문화자원을 통해 숲이 우리에게 주는 즐거움과 이로움을 몸소 체험하고 선조들의 나라사랑하는 마음을 느껴봄으로써 내장산국립공원 남창지구만이 지니고 있는 특성과 국립공원의 가치 등을 알려 탐방문화를 개선함		
해설주제	입암산에서 만날 수 있는 특별한 자연&역사문화		
해설재료	입암산성, 윤진·송군비 장군, 성내리 등	소요시간	3시간

프로그램 진행순서

해설단계	해설장소	주요내용	준비물	소요시간
해설주제	1.남창사무소 앞	인사, 산행준비스트레칭, 프로그램 설명		
	2.새재화장실 앞	산행전 마지막점검과 자연관찰로 소개		
	3.산림욕장	휴식 산림욕 효과에 대한 간단한 안내		

해설 시나리오

프로그램명	입암산성과 선조들의 나라사랑
-------	-----------------

해설 주제	세부 시나리오
1. 남창사무소 앞	인사, 산행준비스트레칭, 프로그램 설명
첫만남 인사	<p>여러분 안녕하십니까? 만나서 반갑습니다. 이번 생태관광의 첫 번째 프로그램인 입암산성과 선조들의 나라사랑을 주제로 역사문화 탐방 트레킹을 함께할 내장산국립공원 백암사무소의 000입니다. 이번 프로그램은 입암산 트레킹과 함께 입암산성을 비롯한 여러 가지 역사문화자원을 직접 살펴보고 체험하면서 국립공원에 살아있는 역사의 숨결과 자연을 느껴보는 시간입니다. 그러면 먼저 이곳 입암산에 대한 간단한 소개와 진행방법에 대해서 설명해 드리도록 하겠습니다. 여러분이 지금 서있는 이곳은 입암산으로 내장산 국립공원에 속해 있으며 1971년에 우리나라에서 8번째로 지정이 되었습니다. 내장산 국립공원은 전북정읍에 있는 내장산, 전남 장성의 백암산과 입암산 3개의 산으로 구성되어 있는데 그중에서 여러분은 입암산을 탐방하실것입니다. 이곳 탐방코스는 약 10.3킬로미터로 약 4시간 정도 소요되나 오늘은 일정이 약 3시간인 관계로 입암산성까지만 다녀오시는 것으로 하겠습니다.</p> <p>자 이제 본격적으로 산행을 하기 전에 잠깐 몸을 푸는 시간을 갖고 출발하도록 하겠습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 스트레칭을 통해 몸을 풀고 분위기 전환의 시간을 갖는다.
출발전 주의사항	<p>출발하기 전 주의사항을 잠시 알려드리겠습니다.</p> <p>속담에 '호랑이는 죽어서 가죽을 남기고 사람은 죽어서 이름을 남긴다.'라는 말이 있습니다. 그래서 그런지 우리나라 사람들은 흔적을 남기기 좋아합니다. 바위나 나무에 이름을 새긴다던지 마치 동물들이 영역을 표시하는 것처럼 이곳저곳 쓰레기를 남겨두기도 합니다. 자연을 보전하고 환경을 보호하기 위하여 어떤 흔적도 남기지 않는 문화를 통해 후손들에게 이름 석자보다는 자연을 남겨줄 줄 아는 현명한 분이란 걸 믿겠습니다.</p> <p>특히 초봄이나 늦가을 지금같은 시기는 산불방지기간으로 산불이 발생하기 쉬운계절입니다. 인화물질을 소지한다거나 흡나는 핑계로 산속에서의 취사행위는 근절되어야 할것입니다.</p> <p>그리고 무리한 산행을 방지하기 위해 힘들면 꼭 말씀해주세요. 언제라도 잠시 쉬어가는 시간을 갖도록 하겠습니다. 무엇보다도 안전한 산행이 제일</p>

	중요합니다.
--	--------

2 / 6

해설 시나리오

프로그램명	입암산성과 선조들의 나라사랑
-------	-----------------

해설 주제	세부 시나리오
2.새재화장실	산행전 마지막점검과 자연관찰로 소개
자연 관찰로 소개 산행 점검	<p>여기까지 오시다가 시인마을에서 부터 이곳 새재 화장실을 거쳐 저 뒤쪽으로 계곡을 건너서 다시 시인마을 까지가 이곳 남창골 자연관찰로입니다. 남창골 자연관찰로는 2004년에 산림청 생명의 숲에서 주관하는 공모전에 당선되어 조성된 곳으로 지금까지 자연해설이 이루어져 있고 탐방객들의 산책로로 사랑받고 있는곳입니다. 여러분들도 나중에 기회가 되시면 이곳 자연관찰로에서 해설을 받아보시기 바랍니다.</p> <p>이곳 새재화장실은 산행을 하지전에 마지막 화장실로 산속에 있어서 자연과 잘 어우러져 있으며 전국에서 가장아름다운 화장실로 알려져 있는 곳입니다.</p> <p>마지막 화장실 이용 및 장비점검(본격적 산행 준비)</p>

해설 시나리오

프로그램명	입암산성과 선조들의 나라사랑
-------	-----------------

해설 주제	세부 시나리오
3.산림욕장	<p>휴식 산림욕 효과에 대한 간단한 안내</p> <p>여기에서 잠시 쉬어 가겠습니다.</p> <p>여기에 벤치가 놓여 있으니 편하게 눕거나 앉아서 쉬면서 제 해설을 들어보셔요</p> <p>예전의 탐방문화는 무조건 정상을 정복해야만 한다는 강박관념 이랄까요? 그런생각 때문에 주변의 경지와 자연은 둘러볼 겨를도 없이 무조건 산행만 고집했는데 요즘에는 정상 정복보다는 자연에서 경치도 즐기고 쉬면서 삶의 활력을 재충전하는 시간을 가지는 탐방문화로 변하고 있습니다.</p> <p>이렇게 탐방문화가 변하고 있기 때문에 여기에 발맞춰서 저희 사무소에서 탐방객 분들에게 양질의 탐방서비스를 제공하기 위해 산림욕장을 만들었습니다. 시원한 물소리 그리고 편안한 의자, 보기에도 편안해 보이시죠? 다음에 방문하실 땐 시인마을에서 대여해 드리는 시집을 가지고 오셔서 이곳에서 읽어보시면 자연과 하나가 되고 심신이 안정되는 독특한 경험을 하실 수 있을 것입니다.</p> <p>여기 산림욕장에 있는 나무의 이름은 무엇일까요? (지문) 네 맞습니다. 일, 이, 삼~ 삼나무입니다. 자~ 그럼 여러분 한분씩 여기에 있는 삼나무 한 그루씩을 잡고 껴안아 보세요~ 힘껏~ 그리고 고개를 들어 삼나무 꼭대기를 한번 보세요~ 어떠세요? 기분이 상쾌해 지시나요? 여러분이 안고 있는 삼나무는 지금도 여러분에게 많은 것을 주고 있어요. 눈에 보이지 않는 것이지만 지금 여러분께 삼나무가 피톤치드를 무료로 제공하고 있습니다. 모두 숨을 크게 들이마시면서 피톤치드를 온몸으로 느껴볼까요? (피톤치드 체험) 여기 계시는 분들도 피톤치드, 산림욕 이런 말들을 많이 들어 보셨죠? 피톤치드라는 말이 어떤 뜻일까요? (지문)</p> <p>말은 많이 들었는데 생각이 언뜻 안나시죠? 피톤치드라는 말은 그리스어로 식물을 의미하는 ‘피톤’과 살균력을 의미하는 ‘치드’를 합성한 말로 식물이 분비하는 살균물질 이라는 의미를 담고 있습니다. 주성분은 테르펜 계열의 휘발성 유기화합물질로 숲속의 해충으로부터 자신을 보호하는 무시무시한 물질이지만 사람에게는 더 없이 이로운 존재입니다.</p>

산림욕 효과

해설 시나리오

프로그램명	입암산성과 선조들의 나라사랑
-------	-----------------

해설 주제	세부 시나리오
3.산림육장	<p>휴식 삼림육 효과에 대한 간단한 안내</p>
향기요법과 색치료	<p>이 피톤치드는 주로 활엽수 보다는 침엽수에서 많이 발생하는데 우리나라에 많이 분포하는 소나무나 잣나무 보다는 지금 여러분이 보고 계시는 삼나무나 편백나무가 더 많이 분비하고 있습니다. 지금 우리가 가는 길 중간중간에 이런 삼나무나 침엽수를 또 만납니다. 그럴 때마다 발끝만 보면서 견지 마시고 손을 펼치며 피톤치드를 느끼면서 걸어보세요.</p> <p>어떤 학자가 입원 환자들을 대상으로 창가에 숲이 보이는 병실과 그렇지 않은 병실에 입원한 환자의 치유 상태를 연구한 일이 있는데 창가에 숲이 보이는 병실의 환자가 더 빨리 완쾌되었다는 보고를 한 적이 있다고 합니다. 그만큼 숲은 우리에게 편안함을 주고 있습니다. 다르게 보면 숲은 무료로 치료해주는 병원이다~! 라고 말하고 싶은데 숲이 치료해 주는 것은 어떤 것이 있을까요? (서로의 생각 나누기)</p> <p>첫째는, 향기요법입니다. 숲 속의 식물들은 미생물들로부터 자신을 보호하기 위해 피톤치드라는 살균물질과 테르펜이라는 정유물질을 내뿜어요. 또 물이 흐르는 계곡에서는 음이온이 넘쳐나고 있고요. 이들 피톤치드와 테르펜유, 음이온은 우리 사람에게 아주 유익한 물질인 것은 다 아실겁니다. 옷을 가볍게 입고 숨을 깊이 들이쉬며 산책을 하다보면 숲 속 공기 중의 수많은 치유 성분들이 우리 몸 안에 들어와 찌든 때를 말끔히 벗겨줍니다. 이처럼 건강에 아주 좋은 삼림육은 나무들의 생장이 가장 활발한 여름철, 날씨가 맑고 바람이 적은 날, 오전 10시부터 12시 까지가 가장 좋다고 해요. 제 설명을 들으시면서 숨을 깊이 들이마시면서 설명을 들으시면 더 효과가 있겠죠?</p> <p>둘째로, 색 치료입니다. 모든 색들 중에서 가장 편안한 색이 초록색입니다. 초록색은 청정제의 작용을 하고, 응고된 혈액을 녹이기도 하고, 고혈압을 낮추고, 중추신경을 자극해 흥분이나 진정작용을 하기도 합니다.</p>
5 / 6	신청인 : 내장산국립공원백암사무소장 (서명)

해설 시나리오

프로그램명	입암산성과 선조들의 나라사랑
-------	-----------------

해설 주제	세부 시나리오
3. 산림욕장	휴식 삼림욕 효과에 대한 간단한 안내
소리치료	<p>셋째로, 소리치료입니다.</p> <p>각종 소음으로 가득한 도시 생활에서 벗어나 들과 산으로 나가보면 평화로움을 느낄 수 있지요. 아름다운 음악을 들어도 마음이 평화로워 지기도 하고 저절로 흥이 나기도 한답니다.</p> <p>물소리를 들어 보세요. 아름다운 숲을 감상하며 걷노라면 우리 몸은 저절로 건강해지지 않겠어요?</p> <p>어떠세요? 벌써부터 몸에 힘이 나고 건강해 지는 것 같죠? 그 힘을 모아서 출발하겠습니다.</p>

