

생태관광 프로그램(덕유산국립공원 건강나누리 캠프)

1. 목적 및 배경

- 일상에서 지친 몸과 마음을 자연의 숲에서 치유할 수 있는 시간을 가지며, 아토피가 무엇인지 알아보고 일상생활에서 아토피를 예방할 수 있는 방법 알아보기

2. 프로그램 운영 계획

- 프로그램 분야 : 생태관광
- 프로그램명 : 덕유산국립공원 건강나누리 캠프(당일형, 숙박형)
- 대 상 : 환경성질환 어린이 및 관심가족
- 운영기간 : '20. 5. ~ 11.
- 운영형태 : 당일형 6시간/회, 숙박형 1박2일 또는 2박3일
- 장 소 : 덕유산국립공원 일원 또는 진안고원치유숲
- 주요내용 : 아토피에 대해 알아보고 치료방법 서로 공유, 일상생활에서 지친 몸과 마음을 치유하는 시간 갖기, 도자기 만들기 및 천연염색 체험 등
- 소요예산 : 32백만원
- 참 가 비 : 무료

3. 홍보계획

- 참가자 모집 : 모집공고 및 SNS 홍보
- 참가자 접수 방법 : 유선 접수
- 사업성과 홍보 : 페이스 북 홍보(4월~10월, 2회), 보도자료 제공(2회)

4. 평가계획

- 만족도 조사 : 본사 주관 온라인 만족도 조사

첨부 1. 프로그램 개요 및 시나리오

2. 현황사진 2장 원본(각 사진 용량 3MB 이상)

건강나누리 캠프(당일형)

활동장소	덕유산 구천동자연관찰로
소요시간	360분(6시간)
참가대상	환경성 질환 어린이 및 가족
참가인원	35명/해설사

활동목표

- 자연의 소리를 들어보고 자연을 느낀다.
- 숲 속에서 자연이 주는 이로움을 느낀다.

준비물

- 루페, 관찰통, 구급약, 카메라, 휴대용마이크, 현수막, 체험재료 등

유의사항

- 탐방로가 좁으므로 친구들과 장난치지 않고 탐방로 벗어나지 않도록 유의

단계	교육내용	교육시간
도입 (만남)	<ul style="list-style-type: none"> • 건강나누리 참여자 집결 및 오리엔테이션 - 덕유산국립공원 소개 - 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유) - 숲을 만나기전 몸 풀기 스트레칭 	20분
전개 (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> • 저지대 “숲의 약속” - 구천동계곡에 살고 있는 ‘금강모치’ 이야기 - 구천동 계곡과 어울려 살아가는 나무와 야생화 이야기 - 자연놀이를 통한 힐링 시간 갖기 	60분
	<ul style="list-style-type: none"> • 아토피! 지혜롭게 대처해요 - 치료와 예방 생활관리법 (예: 올바른 손씻기) 	60분
	<ul style="list-style-type: none"> • 자연물을 이용한 압화 부채만들기 - 숲에서 만난 꽃들을 이용한 만들기 	50분
	<ul style="list-style-type: none"> • 고지대 “숲의 약속” - 아고산대에 나무가 거의 없고 야생화들만 있는 이유 - 아고산대를 대표하는 주목, 구상나무 이야기 - 덕유산 정상에서 바라보는 파노라마 	120분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> • 산골 음악회 공연 - 마음열기 게임, 반별 장기자랑 - 꿈과 희망 그리고 우리들의 이야기 	10분

덕유산국립공원 소개

여러분 여기가 덕유산국립공원인 것은 다 알고있죠? 그렇다면 국립공원은 무슨 일을 하는지 알고 있나요? 국립공원은 우리나라를 대표하는 자연생태계와 자연 및 문화경관 지역을 뽑아서 여러분들의 세대는 물론이고 다음세대까지 이용할수 있도록 나라에서 보호하고 관리하는 곳을 말한답니다. 그렇다면 우리나라의 국립공원은 몇 개가 있을까요? 네~ 맞아요. 우리나라에는 덕유산 국립공원을 포함해서 22개가 있으며, 가장먼저 1967년 지리산이 선정, 덕유산은 1975년에 10번째로 지정되었으며, 우리나라에서 4번째로 높은 산. 바로 이곳 덕유산입니다. 덕유산의 덕유는, 한자로 큰덕, 덕덕의 덕과 넉넉할 유가 합쳐진 말로 덕이 많고 넉넉한 산이라는 뜻입니다. 그런데 왜 이렇게 덕이 많고 넉넉한 산이라는 이름이 붙었을까요? 덕유산의 유래는 이 임진왜란과 연관되어 있습니다. 임진왜란 당시 수많은 사람들이 이곳 덕유산으로 피신해 들어왔는데, 신기하게도 왜병들이 이곳을 지날 때면 짙은 안개가 드리워 산 속에 숨은 우리 피난민들을 보지 못하고 그냥 지나치게 했다고 하여 덕이 많은 산, 덕유산이라고 부르게 되었다고 합니다. 자~여러분들 이렇게 덕이 많고 너그러운 산으로 자연탐방 왔는데 기분이 어때요? 아마 덕유산에 살고 있는 많은 동·식물들도 여러분들이 놀러와서 기분이 좋을꺼예요~ 출발전에 몇 가지만 약속할까요? 먼저 어린이 친구들~ 친구들이랑 장난치지 않기, 큰소리 지르지 않기, 마지막으로 여러분 모두 저보다 먼저 가지 않기 지킬 수 있죠. 이럼 이점을 주의 하면서 탐방을 시작해 볼까요?

구천동 계곡에 살고 있는 '금강모치' 이야기

여러분이 계신 이곳은 덕유산에서 대표적인 곳 중 하나인 구천동 계곡입니다. 구천동이라는 지명은 누구나 들어보셨을 만큼 아주 유명한 곳입니다. 덕유산의 구천동계곡은 그 길이만도 30여km에 이르는 아주 긴 계곡으로, 맑은 공기와 상쾌한 바람이 불어오는 구천동 계곡의 깨끗한 물에 저절로 마음이 편해지는 것을 느낄 수 있습니다. 계곡에는 물의 상태에 따라 서식하는 생물 다른데요. 이곳 구천동 계곡에는 깊은 산골짜기에 살며 물이 깨끗하고 한 여름에도 수온이 20도를 넘지 않은 계곡에서 살아가는 한반도 고유종으로 깨끗한 1급수를 나타내는 지표종인 금강모치가 살고 있습니다. '금강모치'는 금강산에서 처음 발견되어 '금강모치'라는 이름이 붙여졌습니다. 등쪽에는 몸을 가로지르는 반사띠가 한 줄 있으며, 그 아래로 적갈색 줄무늬가 한 줄 있는데요. 산란기에는 이 부분이 아름다운 적황색으로 물들어 한껏 멋을 내는 친구입니다. 오늘 여러분들이 금강모치를 직접 만나보기는 쉽지 않을 겁니다. 하지만 금강모치와 함께 어우러져 살아가는 다양한 친구들을 만나게 된다면 금강모치를 만난 것 같은 기쁨을 느낄 수 있을 겁니다.

구천동 계곡과 어울려 살아가는 나무와 야생화 이야기

지금부터는 주위를 둘러보도록 하겠습니다. 무엇이 보이나요? 계곡 주변의 큰 바위들이 멋진 경관을 연출합니다. 또한 물을 좋아하는 나무들이 자라고 있습니다. 지금부터는 계곡 주변 습지의 나무들과 작은 야생화들에 대해 알아보도록 하겠습니다.

[버드나무]

버드나무는 '버들', '뚝버들'이라고도 부릅니다.

잎보다 꽃이 먼저 피며 암수딴그루입니다. 가지가 쳐지는 것이 특징입니다.

[물오리나무]

이름 앞에 '물'이 붙은 것으로 보아 물을 좋아한다는 것을 알 수 있으실 겁니다.

잎이 마치 오리발과 닮아서 펼쳐놓으면 넓은 타원형 도는 원형에 가까운 모양입니다. 옛날사람들은 거리를 가늠하기 위해 오리(2km)마다 이 나무를 심었다고 합니다.

[물푸레나무]

물푸레 나무 역시 습기가 많은 곳에서 자라며, 잎이나 가지를 잘라 물에 담가 비벼 보면 물이 푸른빛을 띠다고 하여 붙여진 이름입니다.

[모데미풀]

지리산 모데미골에서 처음 발견되어 모데미풀이라고 이름 붙여진 이 꽃은 우리나라 특산종으로 매우 중요한 가치가 있습니다. 깊은 산의 습기가 많은 곳이나 능선상에서 자라지만 흔하지 않은 곳입니다.

[물봉선]

봉숭아꽃 다들하시죠? 손톱에 예쁜 물을 들이는 봉숭아와 꽃이 매우 닮았습니다. 하지만 봉숭아처럼 물은 들지않습니다. 물을 좋아하여 줄기가 온통 물로 채워져 있습니다.

[여뀌]

습지나 물가에서 자라며 잎은 매운맛이 납니다.

[고마리]

고마리 역시 습기가 많은 곳에서 잘 자라며 물을 정화시켜주는 능력이 뛰어나 매우 고마운 식물입니다.

자연놀이 '비석치기'를 통한 힐링 시간 갖기

지금까지 구천동 계곡에 어우러져 살아가는 다양한 친구들을 알아보았는데요. 자연을 놀이를 통해서 힐링의 시간을 갖을 건데요. 여러분~ 서로 협동하여 즐기 준비가 되었나요? 이 놀이는 '비석치기'라고해요. 오랜 역사성을 지닌 전통놀이로 특별한 놀이도구가 없던 시설 주변에서 흔히 볼 수 있는 돌을 이용해 고안된 놀이로 우리는 이 놀이를 통해 즐기며, 숲속 친구들에 대해 더 알아보아요



▲ 옛 놀이 (비석치기)



[재미있는 동작으로 혼자 또는 둘이 진행할 수 있어요]

자연물을 이용한 압화 부채만들기

[준비물] 조개부채, 접착한지, 체험꽃팩, 이수시계, 핀셋, 압화풀, 가위, 칼



1. 부채 위에 원하는 모양으로 꽃을 디자인해주세요

- Tip1) 디자인을 어떻게 할지 어느정도 구상한 이후에 꽃팩을 뜯어주시는게 좋아요. 마감하기 전까지 압화가 공기와 접촉하는 시간을 최대한 줄이는데 꽃의 좋은 상태를 유지하는데 좋습니다.
- Tip2) 꽃을 원래 모양 그대로 사용하시는 것보다는 핀셋이나 가위로 작게 나누고 지지부한 부분은 떼어내는 식으로 모양을 다듬어가면서 하시면 더 정갈하고 예쁘게 만드실 수 있어요
- Tip3) 부채 위에 좋아하는 문구를 새겨서 캘리그래피 압화 부채로 만들거나 꽃과 잘 어울릴만한 배경을 그려넣거나 파스텔로 부채의 배경을 칠해준 후 압화 디자인을 하는 식으로 단순한 압화만 놓는 경우보다 좀 더 다채롭게 꾸며보실 수도 있어요

2. 부채 위에 압화풀로 꽃을 붙여주세요.

- Tip1) 꽃의 뒷면에 (점을 찍듯) 압화풀을 이수시계로 아주 조금만 발라주세요. 꽃받침이나 잎맥같은 두꺼운 부분에 발라주시는게 더 좋아요

3. 접착한지의 접착면을 떼어낸 사이에 압화 디자인이 완성된 부채를 넣고 붙여주세요.

- Tip1) 공기가 바깥으로 나가게끔 안쪽에서 바깥쪽으로 부챗살 결대로 손으로 꼭꼭 눌러서 완전히 밀착되게 붙여주세요

4. 부채 테두리를 따라 가위로 오려주세요.

5. 나무손잡이에 붙은 접착한지는 칼로 잘라서 떼어내주세요

6. 부채와 필름지 사이에 떠있는 부분이 느껴지면 드라이기의 따뜻한 바람을

씌어주세요.

필름지가 열에 의해 살짝 녹으면서 부채쪽으로 더 밀착된답니다.
(완전 밀착시 생략해도 되는 과정임)

아고산대의 아름다운 덕유산

덕유산의 향적봉을 아고산대라고 부릅니다. 아고산대란 해발고도가 비교적 높은 지역 1500~2500m 바람과 비가 많고 기온이 낮으며 맑은 날이 적어서 키가 큰 나무들이 잘 자랄 수 없는 곳으로 철쭉, 진달래, 조릿대, 원추리, 오이풀 등이 바람과 추위를 견디며 자연과 균형을 이룬 지상의 낙원과 같은 생태적 가치가 높은 지대를 말합니다. 아고산대는 확 트인 뛰어난 조망과 갖가지 야생화와 서늘한 기후 등의 특징을 가지고 있으나 탐방객들에 의하여 훼손될 경우 자연적인 회복이 거의 불가능하므로 탐방객 모두의 관심이 필요한 곳이 랍니다.

아고산대에 나무가 거의 없고 야생화들만 있는 이유

고도가 특히 높은 곳에는 기온 강하가 심하게 일어나 키 큰 나무들은 사라지고 대신 키가 작은 관목들이 나타나는 경계를 볼 수가 있습니다. 이 고산지역은 기온이 너무 낮고 바람이 강하게 불어 키가 큰 나무들이 자랄 수 없기 때문입니다. 특히 고산에서 자라고 있는 꽃들은 저지대에서 자라는 꽃들에 비해 유난히 아름다운 색상과 향기를 지니고 있는데, 그 이유는 열악한 기후조건 때문에 여러 해에 걸쳐 몇 센티미터밖에 자라지 않으며 꽃의 개화기간도 짧아 꽃이 피어 있는 짧은 기간 동안 수분이 되어 종자를 생산하기 위해 곤충을 유인하는 것은 매우 중요한 일이기 때문에 꽃은 최대한 몸치장을 하여 곤충을 유인합니다.

[천남성]

꽃의 모양이 특이하게 생겼으며, 통속에 꽃술을 감추고 뚜껑같이 덮고 보호 하여서, 비밀이란 꽃말이 붙은 것 같습니다. 독성이 강해 먹으면 입안이 아리고 부르튼다고 합니다. 열매는 빨간 알갱이들이 다닥다닥 붙은 짧은 옥수수 같이 생겼습니다.

[속단]

속단은 꿀풀과에 딸린 여러해살이풀입니다. 연한 붉은빛이나 보랏빛 꽃이 여름철에 피는데 우리나라의 북부 산악지대를 빼고는 산기슭 어디서나 흔하게 자라는 식물입니다. 가을에 뿌리를 캐서 씻어 그늘에 말려 약으로 쓰는데 끊어진 뼈를 잇는다 하여 속단이라고 부릅니다.

[산오이풀]

오이 냄새가 나는 풀이라 해서 산오이풀이라는 이름을 갖게 되었답니다. 이 꽃은 피는 모양이 다른 꽃과 다르게 핍니다. 다른 꽃들은 아래에서 꽃부리 끝을 향해 피는데 이 꽃은 꽃 끝에서부터 피기 시작합니다.(다른 꽃의 피는 모습과

비교할 수 있게 유도)

[병꽃나무]

꽃이 피는 모양이 병 모양을 닮았다고 하여 병꽃나무라 불리게 되었습니다. 우리나라에서만 볼 수 있는 우리나라 특산식물이기도 합니다.

[함박꽃나무(산목련)]

산에서 피는 목련이라고 하여 산목련 이라고도 합니다. 함박꽃은 이름에도 알수 있듯이 (함박웃음, 함박눈, 함지박) 푸짐하고 탐스럽게 피어 함박꽃이라고 불리게 되었습니다.

아고산대를 대표하는 주목, 구상나무

덕유산을 대표하는 나무가 있습니다. 바로 주목과 구상나무입니다. 덕유산에서 균락을 이루며 자생하는 나무들로 주목은 수피가 붉다하여 '붉을 주에 나무목'을 써서 주목이라 합니다. 또한 살아서 천년 죽어서 천년을 산다는 나무로 잘 알려져 있으며, 주목은 성장 속도가 매우 느려 1년에 1~2mm정도 밖에 자라지 않는 나무로 목질이 단단하며, 가을엔 앵두 같은 빨간 열매가 열립니다. 또한 구상나무는 천근성(淺根性) 식물이라고 하는데, 이것은 뿌리가 땅속 깊숙이 뻗지 못하고 옆으로 길게 뻗는 것을 말합니다. 그래서 덕유산의 구상나무는 한겨울 눈이 내린 다음해에 말라 죽는 개체가 생기기도 합니다. 세찬 바람에 나무가 흔들리면서 나무를 뒤덮은 눈의 무게를 견디지 못하고 뿌리가 뽑혀지기 때문입니다. 이렇게 죽은 나무들은 곧바로 쓰러지지 않고 곳곳하게 버티어서 오랜 세월동안 비바람에 씻기고 폭풍우에 흔들리며 결국은 앙상한 가지만이 남게 됩니다. 앙상한 가지만 남은 구상나무는 우리에게 또 아름다운 풍경을 제공하고 있습니다

덕유산 정상에서 바라보는 파노라마

자~! 여기가 바로 덕유산 정상 향적봉입니다. 올라오느라 수고했어요 주변은 쭉~욱 둘러볼까요?! 많은 산맥들이 보이죠?! 간단하게 설명해드리겠습니다. 제일 앞에 가까이 보이는 봉우리는 덕유산 제 2봉인 중봉이구요. 봄에는 철쭉군락지로, 여름에는 원추리 군락지로 유명한 곳입니다

향적봉에서 중봉과 철쭉사이로 멀리 보이는게 지리산 천왕봉 이구요, 그 옆으로 무룡산, 삿갓봉, 멀리 남덕유산과 장수 덕유산이라 불리는 서봉이 눈에 들어오네요. 왼쪽으로는 멀리 가야산이 눈에 들어오네요. 뽕족뽕족하게 솟아있는 산 보이시죠? 그곳이 팔만대장경으로 유명한 합천 해인사가 있는 가야산입니다. 다시 눈을 돌려 뒤쪽을 보면 우리가 곤도라에서 내렸던 설천봉이 보이구요, 그 뒤로 가을에 단풍으로 유명하고 양수발전소가 있는 적상산이 보이네요~!

마무리

오전에 구천동계곡에서, 오후엔 향적봉에서 자연에 대한 이야기를 했습니다. 자연의 소중함과 고마움을 느끼셨나요? 자연을 알고 조금만 관심을 갖는다면 더 이상 자연은 훼손되지 않을 것이며, 현재 훼손되었더라도 스스로 회복될 것입니다. 아토피도 마찬가지로 일 것 같습니다. 내 생활에서 실천하는 작은

행동들이 아토피를 예방하는 효과를 주며 호전될 수 있었으며, 좋겠습니다.
자연에서 여러 친구들이 변해가는 기후에 맞추어 살아가듯 여러분들도 긍정의
힘으로 모든 일을 즐겁게 즐기며 살았으며 좋겠습니다. 여러분이 우리의
미래이며, 우리 또한 자연의 일부라는 것을 꼭 기억하시기 바랍니다.

건강나누리 캠프

(1박2일형, 2박3일형)

활동장소	진안고원 치유 숲
소요시간	90분(1시간30분)
참가대상	환경성 질환 어린이 및 가족
참가인원	35명/해설사

- 활동목표**
- 숲 속에서 자연이 주는 이로움을 느낀다.
 - 자연에서 답을 찾는 건강

- 준비물**
- 루페, 관찰통, 구급약, 카메라, 휴대용마이크 등

- 유의사항**
- 친구들과 장난치지 않고, 인솔자보다 앞에 서지 않도록 유의
 - 체험 장소를 벗어나지 않도록 유의

단계	교육내용	교육시간
도입 (만남)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 및 주의사항 전달 <ul style="list-style-type: none"> - 진행자 소개 - 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유) - 숲을 만나기전 몸 풀기 스트레칭 	10분
전개 (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> • 아이스 브레이킹 - 서로 간 친밀감 갖기 <ul style="list-style-type: none"> - 숲 속 별명 지어주기 놀이 (숲 속 별명 지어보며 친밀감 형성) - 부모님이 지어주신 이름의 의미와 소중함 알기. 	20분
	<ul style="list-style-type: none"> • 숲을 느껴보자 !! <ul style="list-style-type: none"> - 숲에서 오감 느껴보기(시각, 청각, 미각, 후각, 촉각) - 식물친구들과 스킨 쉽 	30분
	<ul style="list-style-type: none"> • 숲 속 친구들의 이야기 <ul style="list-style-type: none"> - 숲속 식물들의 생존전략 - 식물은 향기를 내는 이유 	10분
	<ul style="list-style-type: none"> • 자연에서 답을 찾다?! - 자연에서 멀어진 우리! 결과는? - 너에게는 독, 나에게는 약 ? - 자연이 내어주는 보약 	15분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> • 자연은 우리의 미래 !! <ul style="list-style-type: none"> - 숲은 인간의 몸과 마음을 건강하게 합니다 - 숲 체험 후 느낌 나누기 	5분

인사 및 주의사항 전달

안녕 하세요~반갑습니다. 저는 덕유산 국립공원 자연환경 해설사 000입니다. 여러분들은 건강 나누리 프로그램에 참가하셔서 전 시간까지 아토피 피부질환 관련 강의와 체험 프로그램을 가지는 시간을 보내셨습니다. 이번 시간은 숲 속에서 저와 함께 숲을 보고, 듣고, 만지고, 느끼는 시간을 가져볼까 합니다. 숲에 들어가기 전 주의할 사항을 말씀드리겠습니다. 숲길을 걸으며 나무나 풀, 꽃 등을 꺾거나 따지 않습니다. 길 폭이 좁기 때문에 친구들과 끼리 서로 장난을 치지 않습니다. 정해진 길 외의 풀숲으로 들어가지 않습니다. 풀숲에는 진드기나 뱀 등 위험요소가 있으니 주의해 주시고 선생님을 앞질러 가지 않습니다. 지켜줄 수 있겠지요? 출발하기 전 가볍게 몸을 풀도록 하겠습니다. 발목 돌리기, 무릎 돌리기, 허리 근육 풀기, 목 돌리기, 가벼운 스트레칭을 통해 몸 풀기를 마쳤습니다. 어때요 몸이 조금 가벼워진 것 같지요?

아이스 브레이킹 - 서로 간 친밀감 갖기

숲에 들어가기 전에 한 가지 놀이를 할 거예요. 숲 속 별명 짓기 놀이입니다. 먼저 한 사람이 두 장씩 쪽지와 연필을 나눠 드릴 거예요. 준비 되었으면 둘씩 짝을 지어보세요. 짝이 정해진 사람은 마주 보고 손을 맞잡으세요. 잡으셨으면 짝과 잡은 손을 흔들어 볼까요? 이번에는 짝의 얼굴을 뚫어지게 쳐다보세요. 짝의 얼굴을 보자마자 떠오르는 동물이 있을 거예요. 그 동물을 쪽지 한 장에 적어 보세요. 하지만 아무리 봐도 떠오르는 동물이 없는 분은 자연에서 만나는 식물이나 바위, 냇물 등을 써도 됩니다. 하지만 꼭 자연에서 볼 수 있는 것이어야 합니다. 다 적으셨으면 짝이 보지 못하게 얼른 접어주세요. 자 이제 쪽지 하나가 남지요? 그 한 장에는 자신의 특기를 적어주세요 남들 보다 잘하는 건 무엇이든 괜찮습니다. 공부하거나 그림 그리기 말고 잠 오래 자기, 동물 소리 잘 내기, 많이 먹기도 좋아요. 잘하는 게 없다고 생각하는 사람은 좋아하는 것을 써도 됩니다. 다 적으셨으면 이제 처음에 적은 쪽지를 짝과 바꾸세요. 바꾸셨으면 어느 분부터 발표를 해볼까요? 친구가 뭐라고 적었어요? 원숭이? 음~~정말 원숭이를 닮았네요? 본인의 특기는 뭐라고 적었나요? 아~노래 부르기! 그럼 노래 부르기과 원숭이를 합해서 별명을 만들어 보세요. "노래 잘하는 원숭이", 어때요? 다른 분들도 이런 방법으로 각자 별명을 만들어 보세요. 정해진 별명을 명찰에 이름 대신 적고, 오늘 하루는 그 별명이 자기 이름이 되는 거예요. 혹시 인디언이 이름 짓는 방법에 대해서 들어본 적 있나요? '늑대와 함께 춤을' 이라는 영화에 보면 '늑대와 함께 춤을' '주먹 쥐고 일어서' 같은 이름이 나옵니다. 인디언은 태어나자마자 이름을 지어주지는 않습니다. 그 아이의 특징이나 자라서 어떻게 되었으면 좋겠다는 바람을 담아서 지어준다고 합니다. 인디언만 그런 게 아닙니다. 우리 이름도 잘 보면 부모님께서 그런 의미를 담아 지어주었습니다. 나중에 집에 가서 자기 이름이 무슨 뜻인지, 왜 그렇게 지었는지 여쭙보세요. 이름을 생각하며 다시 한 번 부모님께 감사하고,

이름에 담긴 뜻처럼 살아가길 바랍니다. 우리는 이제부터 숲에 들어설 거예요. 숲에서 안전하게 놀고 잘 느끼기 위해서는 우리 모두 하나가 되어야 합니다. 그런 마음으로 모두 원을 그리고 손을 잡아요. 오늘 함께할 친구들의 얼굴을 하나하나 살펴봅니다. 여기가 위험한 곳이라면 나를 구해줄 친구도 있을 수 있고 나중에 친해질 친구도 있을 수 있습니다. 이번에는 바깥을 향해 서고 다시 손을 잡아보세요. 주변을 둘러보세요. 여기가 오늘 90분간 우리가 놀 숲이고, 우리에게 산소와 먹을거리, 입을 거리, 살 집도 주고, 기분을 신선하게 해주고, 수많은 선물을 주는 숲입니다.

숲을 느껴보자 !!

숲에 왔으니 다 같이 숲을 느껴볼까요? 먼저 제 자리에 선 채로 한 바퀴 돌며 주변을 보세요. 초록 숲이 보이지요? 숲 하면 초록색 이 먼저 떠오릅니다. 모두들 차분하게 숲 속의 다양한 색깔들을 찾아보세요. 나뭇잎, 나뭇가지, 꽃, 줄기 등 보세요. 여러 가지 색깔들로 이루어져 있지만 그래도 제일 많은 색을 보이는 건 초록색이지요? 사람은 초록색을 보면 마음이 차분해지고 기분이 좋아 진다고 합니다. 여러분들은 기분이 좋아지나요? 마음도 차분해 지고? 우리 모두 눈을 감아 볼까요? 숲에 오면 신선한 공기를 느낄 수 있습니다. 숨을 깊이 마셔 볼까요? 이 공기는 대부분 질소고, 산소와 이산화탄소가 일부를 차지합니다. 인간은 산소가 없으면 살수 없어요. 그 산소를 만들어 주는 것이 바로 숲입니다. 다시 한 번 깊이 마셔 보세요. 상쾌한 기분이 느껴지나요?

계속 눈을 감고 이번에는 소리에 집중해 볼까요? 무슨 소리가 들리는지 귀 기울여 보세요. 내 귀가 물을 흡수하는 스펀지처럼 주변에 들리는 작은 소리부터 큰 소리까지, 가까이 있는 소리부터 멀리서 희미하게 들리는 소리까지 모두 들어보세요. 그리고 그 소리가 어떤 소리인지 생각해 보세요.

이제 그 소리들이 몇 가지나 되는지 마음 속 으로 세어보세요. 그렇게 3분정도 들어 보겠습니다. 이제 천천히 눈을 뜨세요. 본인이 들은 소리가 세 가지 미만인 분은 손을 들어보세요. 어떤, 어떤 소리를 들으셨나요? 그럼 네가지? 다섯가지? 그 이상인 분 손을 들어보세요. 몇 가지 소리를 들었어요? 여덟 가지나? 무슨 소리를 들었는지 말해보세요. 와! 정말 많이 들었네요. 이 분이 들은 여덟 가지 소리에 여러분이 들은 게 모두 있나요? 맞습니다. 못 들은 소리도 있습니다. 그럼 다시 눈을 감고 귀 기울여 보세요. 처음에 들은 소리는 빠고 다른 소리가 들리는지 들어 보세요.(1~3분 시간을 준다). 이제 눈을 뜨세요. 처음보다 더 들리나요, 덜 들리나요? 그래요. 분명히 처음보다 두 번째 더 많은 소리가 들려요. 그러면 갑자기 내 청각이 좋아졌을까요? 아니면 집중해서 더 잘 들렸을까요? 처음에는 여러분들이 생각이 너무 많아서 일수도 있고, 집중을 덜 해서 그럴 수 있습니다. 여러분들이 눈을 감고 조용히 귀 기울여 듣다보면 집중력이 좋아져서 더 들릴 수 있었을 거고 마음이 차분해 지면서 다른 고민이나 생각이 사라져서 더 많이 들을 수 있었을 거예요. 후에 집에 돌아가셔서 일상생활 때 스트레스가

쌓이고 고민이 생길 때 가까운 숲에 가서 눈을 감고 지금처럼 해보세요. 그러면 마음의 안정을 찾을 수 있습니다.

숲 속 친구들의 이야기

조금 걸어서 이동을 했지요?

이곳에서 숲 의 향기를 한번 맡아 볼까요? 숲에 향기가 있다고요? 라고 생각하시는 분들도 계시는데 예. 숲에도 향기가 있어요. 나무의 향기, 풀의 향기, 꽃의 향기, 흙의 향기 등 다양한 향기를 머금고 있습니다.

자 이제 한번 향기를 맡아 보세요 코를 통해서 깊게 향기를 맡아 보세요. 어떤 향이 나는지. 앞쪽 어린이 친구는 어떤 향이 나나요? 엄마의 화장품 냄새요? 그 옆 친구는요? 아빠의 땀 냄새가 난다구요? ㅎㅎㅎ

숲의 향기는 있지만 딱 꼬집어 말하기 어렵죠? 그 이유는 숲의 식물들이 내는 향은 대부분 휘발성입니다. 때문에 정확히 무슨 향인지 구별하기 쉽지 않습니다. 식물들은 각자 자기의 향기를 가지고 있어요. 여러분 옆에 잎이 넓고 하트 모양을 한 나무 보이시죠? 이 나무는 생강나무라고 합니다. 잎이나 가지에서 생강냄새가 난다 하여 생강나무라 합니다. 정말 생강냄새가 나는지 맡아 볼까요? 가까이 붙어서 잎을 떼지 말고 살짝 손가락으로 문질러 코에 대 보세요.

이번에는 그 옆 잎이 길쭉한 나무가 있습니다. 그 나무는 비목이라는 이름을 가졌는데요 좀 전과 같이 잎을 살짝 비벼서 향을 맡아 보세요. 어떤 냄새가 나나요? 어느 분은 레몬향이 난다고 하고 어느 분은 허브 향이 난다고들 하던데 여러분은 어떤 향이 나는지요? 숲 속의 식물들은 나름대로의 향을 가지고 있습니다. 그럼 사람들도 향기가 있을까요? 엄마의 화장품 냄새, 아빠의 땀 냄새 등 몸에는 나는 향 말고 마음의 향기가 있어요. 항상 좋은 생각, 아름다운 행동에서 나오는 마음의 향기 말이죠. 여러분은 어떤 향기를 가지고 있나 한번 생각해 보는 시간이 되었으면 합니다.

자연에서 답을 찾다?!

제가 여러분께 질문 하나 드려볼까요? 이 식물들은 왜 향기를 낼까요?

예 맞습니다. 천적에게 자기 자신을 보호하기 위해서입니다.

잎을 먹어치우는 곤충들이 싫어하는 냄새를 풍기고 독을 만들어 내며 즐거움을 부풀려 뾰족한 가시를 만들어 초식동물의 접근을 막아 방어를 합니다.

여기 이 침엽수인 소나무도 테르펜 이라는 성분을 만들어내 천적들의 침입을 막습니다. 식물을 주식으로 하는 천적들에게는 곤란한 상황인 거지요, 식물들이 자신을 방어하기 위해 내는 향을 사람들은 피톤치드라 합니다.

피톤치드란?

피톤치드는 나무가 해충과 상처로 부터 스스로를 지키기 위해 생성하는 물질입니다. 피톤치드는 식물의 'Phyton'과 살해자의 'Cide'의 합성어로 염증을 완화시키며, 숲속 내 공기에 존재하는 휘발성의 피톤치드는 인간의 후각을

자극하여 마음의 안정과 쾌적감을 가져옵니다.

식물들의 천적들에게 독이 되는 방어물질들이 사람들에게는 약이 됩니다. 옛 부터 현재 까지 식물에서 많은 의지를 하고 있습니다. 먹거리뿐만 아니라 거주하는 집까지 병든 몸을 치료하는 치료제의 재료 또한 식물에서 많은 도움을 받고 있습니다. 사람들은 처음 자연에서 태어나 자연과 함께 시작을 했습니다. 그러나 문명이 발달하고 과학이 발전하면서 점점 자연에서 멀어지기 시작했죠. 편한 생활을 누리기 위해 자연을 멀리하고 파괴하면서 사람들은 몸과 마음은 후유증에 시달립니다. 정신적인 스트레스와 알수없는 바이러스에 의한 질병에 괴로워 하고 있습니다. 많은 발전을 이룬 현대의학이 있지만 정복하지 못한 질병에서 벗어나지 못하고 있지 않나요? 이제 그 문제는 자연에서 답을 찾아야 하지 않을까요?

자연은 우리의 미래 !!

마지막으로 숲이 사람에게 주는 영향에 대해 정리해 봤습니다.

[자연경관]

숲을 이루고 있는 녹색은 눈의 피로를 풀어주며 마음의 안정을 가져옵니다. 시간에 따라 변화하는 산림의 계절감은 또 하나의 매력으로 인간의 주의력을 자연스럽게 집중시켜주어 피로감을 풀어주는 효과가 있습니다.

[피톤치드]

피톤치드는 나무가 해충과 상처로 부터 스스로를 지키기 위해 생성하는 물질입니다. 피톤치드는 식물의 'Phyton'과 살해자의 'Cide'의 합성어로 염증을 완화시키며, 산림 내 공기에 존재하는 휘발성의 피톤치드는 인간의 후각을 자극하여 마음의 안정과 쾌적감을 가져옵니다.

[음이온]

일상생활에서 산성화되기 쉬운 인간의 신체를 중성화시키는 음이온은 숲의 호흡작용, 숲 내 토양의 증산작용, 계곡 또는 폭포주변과 같은 쾌적한 자연환경에 많은 양이 존재합니다.

[소리]

숲에서 발생하는 소리는 인간을 편안하게 하며, 집중력을 향상시키는 비교적 넓은 음폭의 백색음(White sound)의 특성을 가지고 있습니다. 숲의 소리는 계절마다 다른 특성을 가지며, 봄의 숲의 소리는 가장 안정된 소리의 특징을 보입니다

[햇빛]

숲에서는 도심보다 피부암, 백내장과 면역학적으로 인체에 해로운 자외선(UVB) 차단효과가 뛰어나 오랜 시간 야외활동이 가능합니다. 햇빛은 세로토닌을 촉진시켜 우울증을 예방하거나 치료하는 방법으로 넓게 활용되고 있으며, 뼈를 튼튼하게 하고 세포의 분화를 돕는 비타민 D 합성에 필수적입니다

이렇게 해서 숲 체험 시간을 마칠까 합니다. 이 시간이 여러분을 치료하는 건 아닙니다. 하지만 여러분의 마음을 조금이나마 치유하는 시간이 되었으면 하는 바람입니다.

<현황사진>

