

프로그램 진행개요

| | | | |
|-------|----------------------------------|------|-----|
| 프로그램명 | 숲하고 나하고 너나들이 | | |
| 목표 | 자연을 통한 휴식과 나를 돌아보는 시간을 가져볼 수 있다. | | |
| 해설주제 | 자연과 식물이야기, 그리고 휴식 | | |
| 해설재료 | 맥문동, 벗나무 등 | 소요시간 | 60분 |

프로그램 진행순서

| 단계 | 해설단계 | 주요내용 | 준비물 | 소요시간 |
|-----------|---------------------------|--|-----|------|
| 동기유발 | 1. 만남 | - 인사 나누기 및 국립공원 이해 - 무등산국립공원 소개 | | 10 |
| | 2. 동기유발 | - 숲에서 듣는 시 | | |
| 주제별 해설 | 3. 오자마자 가래나무 | - 전래동요로 알아보는 나무 - 옛날 옛적 가래나무는 | | 5 |
| | 4. 계단나무 층층나무 | - 별명을 가지고 있는 층층나무 - 역사 속 층층나무 | | 5 |
| | 5. 우리나라 소나무 ※ 설명/체험 | - 소나무와 사람이 함께하는 삶 - 소나무 잎을 활용한 자연놀이 | | 10 |
| | 6. 숲속 교향곡 | - 숲 속 교향곡 듣기 (명상) | | 10 |
| | 7. 맥문동 이야기 ※ 설명 | - 군락을 이루어 피는 꽃 - 숲에서 맥문동의 중요성 - 겸손과 인내의 꽃말 | | 5 |
| | 8. 벗나무 ※ 설명 | - 퀴즈로 풀어보는 나무 - 화려한 꽃, 벚꽃 - 역사를 가지고 있는 벗나무 | | 5 |
| 주제 심화 | 9. 자연에서 느끼는 휴식 ※ 설명/체험 | - 휴식이 필요합니다 - 명 때리기 대회 - 생각은 비울수록 채워집니다 | | 10 |
| 마무리 | 10. 마무리 ※ 설명/체험 | - 쓰담카드를 활용한 나 위로하기 - 느낌 나누기 및 인사하기 | | 10 |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲학교 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|-----------------------|--|
| 인사 및 프로그램 소개 | 안녕하십니까? 저는 무등산국립공원동부사무소 자연환경해설사 서현주 라고 합니다. 만나서 반갑습니다. 오늘 이 시간에는 저와 함께 만연산 오감 연결길을 탐방하시면서 힘들었던 몸과 마음을 치유하는 시간이 되었으면 합니다. 시작하기 전 제가 좋아하는 문구가 있습니다. ‘우리 사이에 오가는 것은 말이 아니라 마음이 였으면 합니다.’ 라는 말입니다. 자연은 말은 하지 않죠? 이제 저와 함께 숲에 들어가시면서 말보다는 자연이 우리 마음에게 주는 선물은 무엇인지 생각해보시면 좋겠습니다. 이제 숲으로 들어가도록 하겠습니다. |
| 국립공원 소개 | 여러분, 제가 어디서 왔다고 했죠? (맞습니다) 그럼, 국립공원이 뭘까요? 국립공원은 우리나라의 대표적인 자연경관과 생태계가 잘 보전되어 있고 문화자원이 풍부한 곳을 아끼고 보전하기 위해서 국가에서 직접 지정하고 관리하는 곳을 말합니다. 1967년 지리산이 제 1호 국립공원으로 지정된 이후, 현재 22개 국립공원이 지정되어 보호 되고 있습니다. 국립공원에는 우리나라 전체 동물과 식물종의 약 42%가 서식하고, 708점의 문화재가 보존되어 있습니다. 이처럼 국립공원은 야생 동식물과 조상의 지혜가 담긴 문화재가 함께 어우러져 살아갈 수 있는 터전을 제공합니다. 또한 자연 생태계를 건강하게 보전하여 국민의 여가 및 야외 휴양공간으로서의 역할을 수행하고 있습니다. 국립공원의 생태적 가치는 동물, 식물종 42%, 멸종위기 동물, 식물 59% 서식하고 문화적 가치는 국보 40점, 보물 144점, 사적 27개소 등 경제적 가치는 보존 가치 92조원, 이용 가치 11조원에 달합니다. |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲학교 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|----------------|--|
| 무등산 국립공원 소개 | 우리나라에 국립공원은 총 몇 개일까요? (맞습니다) 바로 22개입니다. 22개의 국립공원 중에 가장 2013년 3월에 21번째 무등산이 국립공원이 되었습니다. 무등산국립공원은 연간 약 400만명이 방문하는 곳이며, 도시 근교에 위치하고 있어 접근성이 우수하고 국립공원 가운데 3번째로 탐방객이 방문하는 곳입니다. 무등산은 백두대간에서 분기한 호남정맥에 속한 해발고도 1187m의 산으로 광주광역시와 전라남도 담양군, 화순군에 걸쳐 있습니다. 봄에는 철쭉과 진달래, 여름에는 물봉선과 산수국, 함박꽃나무, 가을에는 단풍과 억새, 겨울에는 설경 등 생태경관이 우수한 무등산은 천연기념물 제 465호인 무등산 주상절리대를 비롯한 지질학적 보전가치가 우수한 지역입니다. 또한 역사적으로는 군사적 요충지였으며 조선시대에는 가사문학의 정수가 싹틔고, 임진왜란 때 많은 의병장들이 배출된 곳이기도 합니다. 대한제국 때에는 의병활동의 거점이 되었고, 호남의 정신적 지주 역할을 해오고 있습니다. |
| 만연산 유래와 소개 | 『신증동국여지승람』에 나한산은 화순현의 북쪽 6리에 있으니 진산이다.“고 기록되어 있으며, 『여지도서』에 “나한산은 광주 서석산(瑞石山)남쪽 기슭에서 뻗어 나와, 고을의 으뜸이 되는 산줄기를 이룬다. 『대동여지도』에 무등산 남쪽에 나한산이 묘사되어 있습니다. 현재는 나한산이 아니라 만연산으로 부르고 있는데 이는 산 아래에 있는 만연사에서 유래한 것으로 추정됩니다. 만연사는 고려시대인 1208년 만연선사에 의하여 창건되었다는 설화가 전해지고 있습니다. 만연선사가 무등산 원효사에서 수도를 마치고 조계산 송광사로 돌아가는 길에 현재의 절 부근에서 몸을 잠시 쉬어가고자 앉은 사이 언뜻 잠이 들었는데 16나한이 석가모니불을 모실 불사를 하고 있는 꿈을 꾸었다고 합니다. 나중에 잠을 깨서 사방을 둘러보니 어느새 눈이 내려 많이 쌓여있었고 신기하게도 선사가 누운 자리 주변만 눈이 녹아 김이 모락모락 오르고 있었다고 합니다. 그래서 선사는 그 길로 이곳에 토굴을 짓고 수도를 하다가 만연사를 세웠다고 합니다. 그래서 현재 이곳은 만연산이라고 부르게 된 것입니다. |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲학교 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|--------------|--|
| 오감연결길 이야기 | <p>1777년 화순현감으로 부임한 아버지를 따라왔던 당시 16세의 다산 정약용이 독서를 하며 호연지기를 키우던 곳으로 남녀노소 누구나 편안하고 쾌적하게 탐방하면서 오감을 자극하여 건강을 증진할 수 있도록 조성하였습니다. 오감연결길의 울창한 숲에서 발산되는 피톤치드와 음이온은 심신을 순환시키고 스트레스를 해소하는 등 면역력을 높여주는 효과가 있습니다.</p> <p>오감이 뭘까요? (질문유도) 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각을 오감이라고 말하는데 오늘 저와 함께 시각은 자연풍경, 녹음, 단풍, 설경, 꽃, 야생화, 청각은 물소리, 바람소리, 새소리, 매미소리, 풀벌레소리, 후각은 편백, 소나무 등 수목 피톤치드, 꽃향기, 미각은 맑은공기, 촉각은 흙길, 돌, 물, 수피 등을 느껴보시기 바랍니다.</p> |
| 호두나무 친척 가래나무 | <p>이 나무의 이름은 무엇일까요? 2가지 힌트를 드릴테니 생각해보세요! 첫 번째 전래동요인 ‘나무노래’의 가사에 나오는 나무입니다. “가자가자 감나무, 오자오자 옷나무, 오자마자 ○○나무, 너하구 나하구 살구나무” 이 가사에 들어갈 나무는 어떤 나무일까요? 두 번째 힌트입니다! 단단한 씨앗을 깨면 호두처럼 고소한 속살이 나옵니다. 호두나무와는 먼 친척관계랍니다. 누구일까요? 맞습니다. 바로 이 나무는 가래나무입니다. 가래나무의 꽃을 본 적 있나요? 누구를 닮은 것 같은데요~ 가래나무 꽃은 긴 오이처럼 늘어져서 핀답니다. 호두나무는 대개 열매가 한 덩어리에 2~3개씩 달리는데 가래나무는 여러 개가 길게 모여 달리고 크기가 호두보다 훨씬 작습니다. 옛날에는 시골에서 덜 익은 가래나무 열매를 돌로 두들겨서 냇가에 풀어 놓으면 물고기가 잠시 기절을 해서 손쉽게 잡을 수 있었답니다</p> |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲하고 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|--------------|---|
| 계단나무 층층나무 | <p>이 나무를 보니까 특징이 어떤가요? (질문유도) 이 나무는 숲속에 빈터가 있으면 제일 먼저 들어와 쭉쭉 자라고 가지를 펼쳐 햇빛을 독차지하는 나무 중 하나입니다. 가지는 줄기를 빙 두르듯이 층층이 생기는데, 이러한 모습 때문에 층층나무라는 이름이 붙여졌습니다.</p> <p>또 다른 별명이 있는데 뭘까요? 바로 계단나무입니다. 줄기의 속은 옅은 노란색이고 나이트가 잘 보이지 않아서 집을 짓거나 조각품, 여러 기구를 만드는 목재로 쓰이고 있습니다. 팔만대장경의 목판 일부는 이 나무로 만들었고 옛날에는 나무 껍질을 염료로 썼다고 합니다. 자 이제 다시 올라가 보도록 하겠습니다.</p> |
| 우리나무 소나무 | <p>‘사람은 태어나서 죽을때까지 소나무와 함께한다’ 는 옛말이 있습니다. 어떻게 함께 했을까요? 정말로 사람이 태어나서 죽을 때까지 소나무와 함께 살았는지 또 어떻게 살았는지 우리 시간여행을 가 볼까요?</p> <p>‘앙앙’ 아기 울음소리가 들리는 어느 초가집 앞입니다. 할아버지께서 나와 대문에 새끼 줄을 매고 소나무 가지를 거시는군요. “우리 집에 아기가 태어났어요!” 하고 알리는 겁니다.</p> <p>봄이 되면 아기의 엄마는 소나무 속껍질(송기)을 벗겨와 쌀가루와 섞어 죽을 쑹니다. 먹을 것이 부족한 시기에 온 가족의 허기진 배를 채워주는 고마운 음식이었어요. 여름이 되면 마을 어귀 소나무 숲은 마을 사람들의 피서지가 됩니다. 아이들은 소나무 그늘에서 공기놀이를 하고, 어른들은 피약벌에서 일하다 잠시 더위를 피하며 쉬기도 해요. 추석이 다가오면 아이들은 엄마와 함께 뒷동산으로 갑니다. 엄마는 정성껏 솔잎을 따서 바구니에 담고, 아이들은 구부러진 소나무 위에 올라가 말 타는 놀이를 합니다. 그리고 추석날엔 솔잎 위에서 썰매 솔향기 가득한 송편을 먹습니다. 아이가 자라면 소나무로 집을 짓고 가구를 만들어 쓰고, 소나무를 땀감으로 사용하며 평생을 살아갑니다. 그렇게 세월이 지나 죽으면 소나무로 만든 관에 누워 소나무 숲에 묻히는 겁니다.</p> |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲하고 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|---------|---|
| 숲 속 교향곡 | <p>여러분, 걸어오시느라 힘드셨죠? 잠깐 쉬시면서 우리 한번 눈을 감아볼까요? 힘들게 올라온 여러분께 숲이 아름다운 선물을 준비했다고 합니다! (눈을 감는다) 자극적이고, 시끄러운 소리가 아닌 자연의 소리, 숲의 교향곡 어떠셨나요? 어떤 소리가 들리셨나요? 이렇게 숲에서는 작은 소리, 더더 작은, 큰소리 하나도 숲을 이루고 숲에 필요한 존재입니다. 이처럼 여러분도 세상에서 정말 필요한 존재라는 걸 잊지 않으셨으면 좋겠습니다.</p> |
| 맥문동 이야기 | <p>이 꽃 이름 아시나요? 올라오시면서 여러분을 꽃길로 맞이해주는 꽃, 바로 맥문동입니다. 맥문동은 여름에 작은 보라색 꽃들이 총총히 달려서 피어납니다. 맥문동 꽃이 작아서 한 송이만 피면 잘 보이지 않지만 군락을 이루어 피면 엄청 크게 보이는 꽃입니다. 맥문동은 뻗뻗하게 자라기 때문에 잡초의 발생을 막아주고, 겨울에도 푸른 잎이 있어서 야생동물들의 겨울 입맛을 살려줍니다. 또한 검게 익은 열매는 산새들의 먹이가 되어주고, 경사지에 심으면 토양 유실도 방지해줘서 숲에서는 정말 큰 역할을 하고 있습니다.</p> <p>여러분 맥문동 꽃말이 무엇인 줄 아시나요? 바로 겸손과 인내입니다. 더운 여름, 추운 겨울에도 잘 견디며 자라고 나쁜 환경일지라도 고맙게 꽃이 잘 피어줍니다. 맥문동의 꽃말처럼 여러분도 힘든 세상을 잘 견뎌내고 여기까지 오시느라 정말 고생하셨습니다!</p> |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲하고 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|-------------|--|
| 벗나무 이야기 | <p>여러분 꽃이 피어 있지 않아서 무슨 나무인지 모르실 것 같아서 힌트를 드립니다. 첫 번째, 봄에 피는 꽃, 두 번째 노래힌트입니다.</p> <p>봄바람 휘날리며~ 맞습니다. 버스커버스커 벚꽃엔딩의 주인공 바로 벗나무입니다.</p> <p>현재는 꽃이 피어있지 않지만 봄이 되면 하얀 눈처럼 벚꽃이 피어서 우리의 마음을 설레게 만들죠! 올 봄에도 벚꽃 보러 다녀오셨나요? (질문유도)</p> <p>여러분은 벚꽃을 보면 무슨 생각이 드시나요? (질문유도) 실제로 한국인이 좋아하는 나무 중에서 벗나무는 3위를 할 만큼 한국인들에게 사랑받는 나무입니다.</p> <p>여러분! 그런데 벗나무가 역사적으로 중요한 역할을 하였다는 사실, 알고 계셨나요? 유네스코 세계문화유산인 해인사 팔만대장경에 쓰인 목재 중 60% 이상이 벗나무인데 견고하고 잘 썩지 않아서 주요 목재로 사용하였습니다. 또한 이순신 장군의 <난중일기>에 '벗나무 껍질을 벗겨 활을 만든다.' 는 기록이 있습니다. 벗나무는 조직이 매우 치밀해서 말려도 비틀어지지 않아 활의 재료로 사용된 것입니다. 우리가 몰랐던 벗나무 역사적 이야기를 들어보니까 어떠신가요? 우리의 역사 속에서의 벗나무는 '감상'이 아닌 '실용'에 바탕을 둔 고마운 나무입니다. 내년 봄, 벚꽃을 보러 간다면 떨어지는 벚꽃 한 잎 한 잎이 다른 의미로 다가오지 않을까? 라는 생각이 듭니다.</p> |
| 자연에서 느끼는 휴식 | <p>여러분은 쉬는 날 무엇을 하시면서 보내시나요? 음악을 듣거나 영화를 보는 것이 휴식이라고 생각하지만 그마저도 뇌는 밀려드는 정보를 처리하느라 정신없이 땀을 흘립니다. 밥 먹은 이후에 소화하는 시간이 필요하듯이 우리의 뇌도 맘 편하게 쉬도록 해야 합니다.</p> <p>그래서 이번에는 자연에서 하는 멍 때리기 한번 해보겠습니다.</p> |

해설 시나리오

| | |
|-------|--------------|
| 프로그램명 | 숲하고 나하고 너나들이 |
|-------|--------------|

| 해설주제 | 세부 시나리오 |
|------|--|
| | <p>생각보다 방법은 간단합니다. 잠시 스마트폰은 멀리하고 고개를 들고 생각을 비우고 뚱뚱 떠다니는 구름이나 바람에 흩날리는 나뭇가지 등을 쳐다보는 것입니다. 혹시 떠오르는 생각이 있다면 그 생각에 물음표를 붙여 붙잡지 말고 뚱뚱 떠다닐 수 있도록 내버려 두는 것입니다. 잠깐 멍 때리기를 해보셨는데 어떠셨어요? 같습니다.</p> <p>생각은 비울수록 채워집니다. 아무리 바빠도 하루에 5번 이상은 무념무상의 시간을 가져보는 것도 좋을 것 같습니다.</p> |
| 마무리 | <p>이 카드의 이름은 쓰담카드입니다. 카드 안에 여러 가지 긍정문구가 있습니다. 보시고 자기에게 응원해주고 싶은 카드 한 장씩을 뽑아 볼까요? (체험유도) 왜 이 카드를 선택했는지 이야기 해 볼까요? (질문유도)</p> <p>살아오면서 이런 말 나에게 해보신 적 있으신가요? 가끔은 나에게도 이런 따뜻한 긍정의 말이 필요합니다. 오늘 저와 10분정도 함께 하셨는데 어떠셨나요? 빠르게 가는 것도 좋지만 가끔은 이렇게 천천히 자연을 보면서 오르막길, 내리막길도 지나가 보고 아름다운 꽃과 나무, 하늘도 바라보면서 천천히 여러분의 길을 가셨으면 좋겠습니다. 어디에 계시든 항상 여러분을 응원하겠습니다! 이것으로 해설을 마치겠습니다.</p> |

| |
|-------|
| 7쪽/7쪽 |
|-------|

