

해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	박 인 숙		
시 연 대 상	동화 읽는 어른들의 모임 15여명		
해 설 주 제	비자향 가득한 일광정이 들려 주는 이야기		
해 설 재 료 (교 구 재)	마이크, 사진자료,	소 요 시 간 (')	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
주 제 별 해 설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 소개 - 인사하기 및 교감 형성 		2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 비자향 가득한 일광정 만나기 - 일광정 유래와 역사 ▪ 일광정이 들려주는 이야기 - 일광정에서 만나는 갈참나무 - 일광정에서 만나는 물총새와 노랑할미새 - 일광정에서 만나는 자연바람 	사진자료 루페 마이크	6'
정 리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 소감나누기 및 마무리 	"	2'
평 가 의 건				

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
	1. 관계형성 및 프로그램 소개

해설주제	세부 시나리오
	<p>2. 비자향가득한 일광정</p>

3. 비자향 가득한 일광정이 들려주는 이야기

일광정에서 만날 수 있는 자연 친구중에서 봄,여름,가을,겨울 언제든지 만날 수 있는 자연바람을 만나 보겠습니다. 모두 저처럼 두손을 앞으로 나란히 올려 보겠습니다. 그리고 두눈을 지긋히 감아 보겠습니다. 바람이 어느쪽에서 불어 오는지 두손으로 느껴 보겠습니다. 바람이 부는 곳으로 두손과 몸을 향해 보겠습니다. 손끝으로 불어 오는 바람을 느껴 보면서 두팔로 꼭 껴안아 보겠습니다. 바람을 꼭 껴안아 주세요 바람을 토닥토닥 껴안아 주세요 모두 눈을 떠주세요 바람을 꼭 껴안았더니 바람이 나를 꼭 껴안아 주었습니다.

여러분 혹시 바람이 전해 주는 소리 들으셨나요 여기까지 참 잘왔다 토닥 토닥 들려주는 소리 들으셨나요 여기까지 참 잘오신 여러분 앞으로도 또 오실거죠 네 여기까지 참 잘왔습니다. 여기까지 참 잘 온 나에게 그리고 지금 내곁에 있는 소중한 친구에게 토닥 토닥 박수 쳐주겠습니다. 우리 모두 여기까지 참 잘왔습니다. 너에게 나에게 우리에게 비자향 가득한 일광정에서 만나는 자연 친구들에게 힘차게 박수 보냈습니다. 네 고맙습니다. 이것으로 비자향 가득한 일광정 이야기 마치도록 하겠습니다. 감사합니다.

해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	남분옥		
시 연 대 상	초등학생 1학년 20여명		
해 설 주 제	약속		
해 설 재 료 (교 구 재)	사진자료	소 요 시 간 (')	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
주 제 별 해 설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 소개 - 인사하기 - 국립공원 소개 		2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 약속 - 봄바람, 꽃, 나비들의 약속 - 숲속 나무들의 약속 ▪ 우리들의 약속 - 숲을 사랑하고 아끼고 배려하기 - 안전한 숲체험 - 자연놀이 주의사항 	동시	6'
정 리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 약속을 꼭 지켜요 		2'
평 가 의 견				

프로그램명	건강나누리 캠프 백양골
-------	--------------

해설주제	세부 시나리오
	약속
관계 형성 및 인사	<p>안녕하세요 친구들 만나서 반갑습니다. 오늘 우리 친구들과 함께 아름다운 국립공원에서 재미있고 즐겁게 숲체험을 함께 할 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 남분옥입니다.</p> <p>우선 먼저 우리 친구들과 함께 국립공원이란 어떤 곳인지 알아보도록 할건데요 국립공원은 다양한 동물과 식물들이 많이 살고 있으며 또 역사가 많은 문화재들도 많이 있습니다. 이런곳을 국가가 지정하여 관리하고 잘 보존하여 많은 사람들이 오래도록 이용할수 있도록 하는 곳입니다. 그래서 이렇게 아름다운 숲이 잘 보존되어 있는것입니다.</p>
전개	<p>그럼 지금부터는 숲을 한번 둘러보겠습니다. 봄이 오자 겨울잠을 자던 숲이 깨어나고 있어요 우리도 한번 싱그러운 봄을 느껴볼건데요 모두 두 눈을 감고 두 팔을 벌리고 살랑살랑 스치는 봄바람과 따듯한 햇빛을 온몸으로 느껴보기도 하고 지저귀는 새소리와 졸졸졸 흐르는 맑은 계곡의 물소리도 들어봅니다. 천천히 눈을 뜨고 숲을 바라봅니다 눈이 녹으면 봄바람이랑 꽃이랑 나비들이 약속을 했대요 어떤 약속을 했을까요? 그래서 '약속'이라는 멋진 동시를 지금부터 제가 들려드리도록 하겠습니다.</p> <p>눈이 다 녹을 때 봄바람은 불자고 약속했지요 봄바람이 불 때 꽃들은 피자고 약속했지요 꽃들이 필 때 나비들은 날자고 약속했지요</p> <p>이렇게 봄바람이랑 예쁜 꽃들이랑 나비들이 서로서로 약속을 잘 지켜서 숲속에 봄이 오는거겠죠 그럼 여기 보이는 아름드리 갈참나무랑 단풍나무들은 어떤 약속을 할까요? 봄이 오면 나무들은 나뭇잎을 싹틔우고 여름이면 쭉쭉 키가 크겠죠 그럼 가을에는 어떻게 될까요 다 같이 울긋불긋 단풍이 들겠죠 그럼 겨울에는 무슨 약속을 할까요 겨울에</p>

	<p>는 우리 모두 추운 겨울을 이겨내자고 약속 하겠죠 지금부터 김명수 시인의 '나무들의 약속'을 보도록 할게요</p> <p>숲속나무들의 봄날 약속은 다 같이 초록잎을 피워 내는 것 숲속나무들의 여름 약속은 다 같이 우쭈우쭈 키가 크는 것 숲속나무들의 가을 약속은 다 같이 곱게곱게 단풍 드는 것 숲속나무들의 겨울 약속은 다 같이 눈보라를 이겨내는 것</p> <p>이렇게 숲속 나무들이 서로서로 약속을 잘 지켰기 때문에 이렇게 멋진 아름답리 갈참나무 길도 있고 가을이 되면 울긋불긋 아름다운 단풍 나무 길도 있게 되겠죠</p> <p>여기 숲에는 이렇게 많은 동식물들이 살고 있으며 이 숲의 주인들입니다. 그럼 숲에 있는 주인들한테 인사를 한번 하도록 하겠습니다. 작은 목소리로 '개미야 안녕' 큰 목소리로 '갈참나무야 안녕, 우리 친구들은 오늘 여기 숲에 놀러온 손님들인데요 그러면 손님으로써 지켜야할 약속이 있겠죠 첫 번째로 지켜야 할 약속은 숲을 사랑하고 아끼는것입니다. 이렇게 아름다운 숲에 쓰레기를 버리거나 예쁜 꽃을 꺾으면 안 되겠죠 눈으로만 보며 숲을 사랑하고 아끼는 멋진 모습을 보여주면 좋겠습니다. 두 번째 약속은 안전하게 숲탐방을 하는것입니다. 먼저 가거나 탐방로가 아닌 길을 혼자 가면 안되겠죠 숲에는 독이 있는 벌이나 뱀들이 있기 때문에 항상 조심해야 됩니다. 세 번째 약속은 나뭇가지랑 갖고 놀 때 옆에 친구들이 다치지 않게 항상 안전에 조심해야 되겠죠</p>
<p>마 무 리</p>	<p>이렇게 오늘 숲에서 지켜야할 세가지 약속을 정했는데요 우리 친구들도 약속을 잘 지켜서 오늘 숲체험을 안전하게 하면서 항상 숲을 사랑하고 아끼는 마음을 가지는 멋진 친구들이 되어야 겠죠</p> <p>꼭 약속을 지켜요!</p> <p>약속~</p>

해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	김 애 란		
시 연 대 상	은퇴세대 20여명		
해 설 주 제	도구를(목편)을 이용한 신체 균형감 향상 운동		
해 설 재 료 (교 구 재)	목편60개, 타이머	소 요 시 간 (')	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요시간
주 제 별 해 설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 소개 - 안전 지도 - 국립공원소개 		2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 목편 징검다리 - 신체균형도 측정하기 - 목편 징검다리 건너기 운동 	타이머 목편	7'
정 리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 느낌나누기 	“	1'
평 가 의 견				

프로그램명	자연과 쉼이 있는 백암 건강여행
-------	-------------------

해설주제	세부 시나리오
	도구를(목편)을 이용한 신체 균형감 향상 운동
시나리오	<p>안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행에 오신걸 진심으로 환영합니다. 저는 비자향 가득한 백양골에 건강 파수꾼 자연환경해설사 김애란입니다.</p> <p>자연과 쉼이 있는 백암 건강여행은 은퇴세대 대상 해설프로그램으로 은퇴이후 정서적 안정과 건강을 증진하는 프로그램입니다. 전체프로그램은 이렇습니다 (차트 보면서)</p> <p>그 중에 도입 전개부에서 진행하는 세부프로그램 중 목편을 이용한 신체균형도 측정과 목편 징검다리 건너기 운동을 진행하겠습니다. 활동목표는 나의 몸의 신체균형감을 알아 차리고, 신체 균형감을 향상시키는데 있습니다.</p> <p>등글게 서주세요(목편을 발 앞에 놓는다)</p> <p>노화는 다리에서부터 시작된다고 합니다. 일본 교토대학이 발표한 연구에 의하면 한쪽다리로 20초 이상 서 있지 못하면 뇌경색이나 치매의 위험 신호일 수 있다라고 합니다. 한발서기를 꾸준히 연습하면 혈류가 좋아지고 뇌활성에도 도움이 됩니다.</p> <p>먼저 신체 균형도를 측정을 하겠습니다. 모두 앞에 놓여져 있는 목편위로 올라가서 눈을 감고 왼쪽발을 들고 오른쪽발로 서있는 시간을 측정합니다. 오른쪽발 후 왼쪽발도 측정한다. (시간 측정하여 사전, 사후 변화를 알아본다. 넘어지지 않을 경우 20초간 측정한다)</p> <p>이번에는 징검다리 운동을 하겠습니다.(목편을 단계별로 광장에 쭉 펼쳐 놓는다). 모두 목편을 발앞꿈치로 밟아주세요. 발뒤꿈치를 들어 올리는 운동입니다. 가슴과 어깨의 상체를 세우고 아랫배에 힘을 주며 서있습니다. (2~3번 반복) 본인의 감각에 주의하면서 목편 위를 걸어봅니다. 등글게 원으로 서서 상대방의 목편 위를 건넌다.</p> <p>지금까지 숲과 만남을 통하여 여러분들이 몸과 마음일 변하는 체험을 해보셨습니다. 국립공원에서는 산이나 숲에 가는 것을 등산이 아니라 입산 또는 탐방이라고 합니다. 자연은 사람과 동등한 관계로 인식될 때 비로소 건강을 유지하고 혜택을 돌려줍니다. 그동안 비자나무에서 뿜어내는 좋은 치유성분이 여러분의 신체와 정신을 건강하게 해 줬을 겁니다. 앞으로도 이 곳을 자주 찾아 주시고 건강을 지키면서 자연을 보전하는 여러분이 되길 바라며, 모든 프로그램을 마치도록 하겠습니다. 지금까지 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 김애란이었습니다. 감사합니다.</p>

내장산국립공원백암 은퇴세대 대상 해설프로그램

자연과 심이 있는 백암 건강여행

목적

- 탐방 프로그램 참여자 63%가 성인기, 은퇴세대(노년기) 약 20%로 증가하여
- 은퇴 이후 정서적 안정을 위한 은퇴세대 대상 건강·치유 프로그램 운영 필요
- 백암사무소의 치유인자인 비자 피톤치드와 역사·문화자원과 자연자원에 대한 이해를 통하여 국립공원의 자연과 문화재의 보호와 건강증진 유도

활동 목표

- 몸, 감각 체조를 통하여 몸과 마음 열기를 한다.
- 자연경관과 지형을 이용한 걷기를 통해 건강증진 및 신체균형감 향상한다.
- 명상을 통하여 심리적 안정감을 갖는다.

프로그램 개요

시간	일정 내용(비자향내음길)	장소	비고
09:30 - 09:35 (5분)	○ 첫 만남 - 프로그램 개요 안내 - 안전교육 및 주의사항	일광정 광장	안전 교육
09:35 ~ 09:40 (5분)	○ 국립공원 및 내장산 국립공원 소개 - 국립공원이란? - 내장산백암국립공원 소개 - 식물자원 및 문화자원	일광정 광장	국립 공원 소개
09:50 ~ 10:00 (10분)	○ 건강체조(몸, 감각체조) - 스트레칭 - 신체 균형도 측정 및 운동	일광정 광장	스트레칭
10:00 ~ 10:20 (20분)	○ 목편 징검다리 - 신체균형도 측정 - 목편 징검다리 운동	일광정 광장	신체 균형도 측정
10:20 ~ 10:50 (30분)	○ 산림 노르딕 걷기 - 노르딕 걷기 연습 - 산림 걷기	갈참나무길~ 자연관찰로	걷기명상
10:50 ~ 11:20 (30분)	○ 비자향기 체험 - 비자오일을 이용한 아로마 마사지 (손, 발 마사지) - 들기 명상 소리에 집중하면서 나와 마주하는 시간	비자데크	향기요법 정신요법
11:20 ~ 11:30 (10분)	○ 마무리 (느낌나누기) - 해설 프로그램 질의응답 - 설문지 작성	쌍계루	설문작성

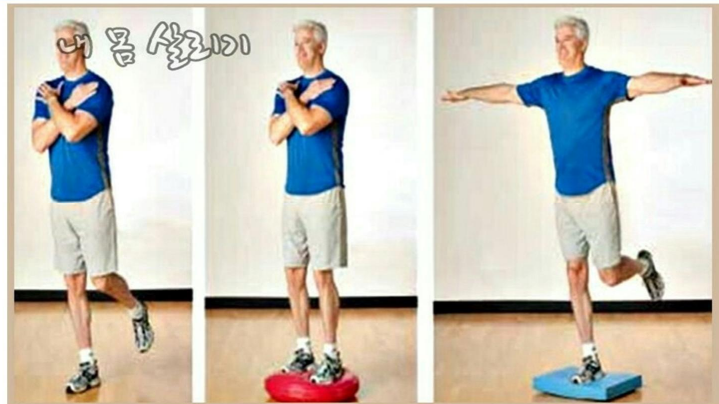
목 편 징검다리 운동



- 신체적 평형성 측정 : 기초체력측정기 중 평형성측정기에서 방법을 창안하여 양쪽 눈을 모두 감고 동그란 측정판에 외발로 올라선 시간을 측정한다.
- 안전지도(주의사항): 넘어짐 사고 예방하기 위해 2인1조 운영
- 건강지도(치유효과): 하체근육강화를 통한 신체밸런스 향상으로 낙상에 대한 불안요소 해결

진행 방법

- 사전.사후 신체 균형을 측정하기 위해 왼쪽발을 들고 오른쪽발로 서 있는 시간을 측정한 후 사전.후 변화를 알아본다.
- 오른쪽발 후 왼쪽발도 측정한다.
- 2인 1조로 짝을 맞추어 균형을 잃지 않도록 서로 잡아주며 징검다리 운동을 실시한다.
 - ① 구렁에 맞추어 목편을 앞꿈치로 밟는다. (발 뒤꿈치를 들어올리는 운동)
 - ② 가슴과 어깨의 상체를 세우고 아랫배에 힘을 주어 긴장감을 유지한다.
 - ③ 본인의 균형감각에 주의를 기울이며 즐겁게 목편 위를 걸어본다.
- 첫 번째 사람이 끝나면 다음 사람과 교대하여 실시한다.
- 목편의 단면직경을 15cm, 12cm, 9cm로 조정하여 난이도를 조금씩 높여 가면서 진행한다.



해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	김순정		
시 연 대 상	미래세대 초등학생 1학년 20여명		
해 설 주 제	백양골 자연학교(미세먼지)		
해 설 재 료 (교 구 재)	그림자료, 루페, 구급약	소 요 시 간 (')	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
주 제 별 해 설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 소개 - 인사하기 및 교감 형성 - 안전교육 및 몸 풀기 체조 		2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 미세먼지 개요 설명 - 미세먼지란? (미세먼지에 대해 알아본다.) - 미세먼지 발생 원인에 대해 알아본다. - 미세먼지의 피해에 대해 알아본다. ▪ 미세먼지에 대한 대책 - 미세먼지 발생 시 행동요령 알아보기 - 미세먼지 줄이기 생활 - 미세먼지마스크 착용 법 알아보기 - 미세먼지 퀴즈 맞추기 	“	7'
정 리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 질의응답 및 마무리 	“	1'
평 가 의 견				

프로그램명	숲학교
-------	-----

해설주제	세부 시나리오
	1. 관계형성 및 프로그램 소개

해설주제	세부 시나리오
<p>1. 미세먼지 발생 원인과 대처요령</p>	<p>이렇게 작은 미세먼지는 어디서 만들어 질까요? 공장에서 나오는 연기, 자동차 머플러에서 나오는 연기, 화력발전소에서 나오는 연기, 그리고 집에서 요리 할 때도 나와요. 이런 것들에 다른 나쁜 것들이 붙어서 만들어 지기 때문에 우리 몸에 들어가면 아프게 되는 겁니다. 그럼 우리 몸에 들어가면 어디가 어떻게 아프게 되는 알아보까요? 미세먼지는 조금 전에 알아본 것처럼 아주 작기 때문에 코에서 걸러지지 않아요. 그래서 눈에 들어가면 눈병에 걸리게 되고 목에 들어가면 후두염, 폐에 들어가면 폐렴 등 여러 가지 병에 걸리게 됩니다. 그럼 미세먼지가 많을 때는 어떻게 해야 할까요? 네, 밖에 안 나가야 되고 창문을 닫아서 먼지가 못 들어오게 해야 하고 혹시 밖에 나갈 때는 마스크를 쓰고 나가서 집에 들어올 때는 밖에서 먼지를 털고 집에 들어가면 손발을 잘 씻어야 겠지요. 그리고 미세먼지에 좋은 음식을 잘 먹어야 겠지요. 그럼 퀴즈를 맞춰볼까요? 1.미세먼지와 황사는 같다? 2.마스크는 빨아서 사용해도 된다? 3.미세먼지가 많은 날은 창문을 꼭 닫고 고기를 구워먹어야 한다? 이상입니다. 우리 모두 미세먼지를 이겨 냅시다. 감사합니다.</p>

해설시연 개요서 및 시나리오

이름	최준희		
시연대상	미래세대 유아 6~7세 15명		
해설주제	새들은 멋진 건축가 (국립공원의 새들)		
해설재료 (교구재)	보자기, 계절과일, 젤리, 요술봉, 사진자료	소요시간(*)	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
주제별 해설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인사 및 소개 - 관계 형성 및 프로그램 소개 - 안전교육 및 몸 풀기 체조 	노래가사, 보자기	2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 똑딱똑딱 멋진 집을 지어 볼까요? - 새집 짓기 협동놀이 - 새의 생태 이야기 나누기 ■ 잘 먹고 무럭무럭 자라렴! - 아기새 되어보기(아기새 키우기 역할놀이) - 새와 애벌레의 관계 이야기 나누기 	사진자료, 요술봉, 아기새 먹이 (젤리,과일)	7'
정리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 생태계에서의 새의 소중한 역할 	사진자료	1'
평가 의견				

프로그램명	새들은 멋진 건축가
-------	------------

해설주제	세부 시나리오
	관계형성 및 프로그램 소개
1 관계형성 및 프로그램 소개	<p>친구들 잘 지냈나요? 오늘은 백양골 숲학교에 어떤 변화가 있는지 눈을 꼬옥 감고 소리를 한번 들어볼 거예요. (눈을 뜨고) 어떤 소리를 들었나요? 선생님도 여러 가지 새소리를 들었어요. 오늘은 우리 친구들과 새가 되어보는 놀이를 할 건데, 나, 친구, 그리고 자연이 세 가지 모두 똑같이 다치지 않도록 해주세요. 먼저 커다란 둥그라미를 하나 만들어 봐요. 이제 우리 모두 새가 되어 ‘참새 한 마리’ 울동을 배워볼까요. 한 마리 일 때는 목소리도 작고 동작도 작게 하고, 여러 마리가 되면 점점 크게 하는 거예요. 참새 한 마리 등지 안에서 날아와서는 짹! 짹짹 짹짹 짹짹 짹짹 짹짹~ 짹짹 짹짹 짹짹 짹짹 짹짹~ (숫자를 늘려가며 반복) 정말 잘 하네요.</p>
해설주제	세부 시나리오
	똑딱똑딱 멋진 집을 지어 볼까요?
2 전 개	<p>봄이 되면 엄마새들이 이렇게 나뭇가지를 부리에 물고 날아다니는 걸 볼 수 있어요. 무얼 하려고 그러는 걸까요? 맞아요. 둥지를 만들기 위해서죠. 저기 갈참나무 위에도 작년에 만든 둥지가 여러 개 있어요. 그럼 우리도 엄마 새처럼 커다란 새 둥지를 하나 만들어 볼까요? 우리 모두 들어갈 수 있게, 힘을 합쳐서 커다란 둥지를 만들어 봐요. (나뭇가지 등의 자연물을 찾아와 둥지 만들기) 나뭇가지를 가지고 올 때, 넘어지지 않도록 조심하세요. 준비, 출발! 어때요? 우리 친구들도 새둥지 만들기 해보니까 힘들었지요? 새들은 알을 낳아 새끼를 키우기 위해 둥지를 만드는데, 어떤 새들은 나뭇가지를 천개도 넘게 모아서 만들어요. 정말 대단하지요?</p>
해설주제	세부 시나리오
	잘 먹고 무럭무럭 자라렴!
3 전 개	<p>둥지가 만들어 졌으니까, 이제 선생님이 요술봉으로 주문을 외우면 우리 친구들은 모두 알이 되고, 선생님은 엄마 새가 될 거예요. 예쁜 알이 되어라~ 뽀로롱 팡!팡! 둥그랗고 예쁜 알들이 얹전히 앉아있네. 엄마가 따뜻하게 품어서, 아기새로</p>

	<p>나올 수 있게 해줄게요.</p> <p>아기새가 된 친구들은 아직 눈을 뜰 수가 없어요. 대신 뻉!뻉! 하고 소리를 낼 수 있어요.</p> <p>뻉!뻉! 하고 큰 소리로 울면서, 입을 크게 벌리고 있는 아기새에게는 엄마 새가 맛있는 애벌레를 먹이로 줄게요. 어떤 아기새가 입을 크게 벌리나?</p> <p>한 번씩 모두 먹이를 먹었으면, 이제 눈을 뜰 수 있어요.</p> <p>다시 큰소리로 뻉! 뻉! 소리를 내며 입을 크게 벌려서 먹이를 받아먹은 아기새는 날개를 아주 조금씩 펼칠 수 있어요.</p> <p>자! 모두 먹이를 먹었으면, 이제 엄마 새를 따라서 조심조심 날기 연습을 해볼까요?</p> <p>처음부터 멀리, 빨리 날 수 없으니까, 천천히 따라 날아 봐요.</p> <p>(활동범위를 조금씩 넓히며, 날기 연습하기)</p> <p>이제 날개를 활짝 펴고 날아서 엄마 새를 붙잡는 놀이를 할 거예요.</p> <p>엄마 새를 붙잡은 아기 새가 술래가 되는 거예요.(술래잡기놀이)</p> <p>(놀이를 마친 후 새둥지를 만들었던 자연물은 제자리에 되돌려준다.)</p>
해설주제	세부 시나리오
4 마 무 리	<p style="text-align: center;">생태계에서의 새의 소중한 역할</p> <p>지금 숲에는 새들도 많지만 애벌레도 아주 많아진 걸 관찰했을 거예요. 그럼, 새와 애벌레는 어떤 관계일까요?</p> <p>봄이 되면 아기 새를 키우기 위해 먹이가 많이 필요한데, 애벌레는 그때 고마운 먹이가 되요(사진자료).</p> <p>만약, 새들이 없다면 우리 주변에 너무 많은 애벌레가 나뭇잎을 모두 먹어버릴 수도 있겠지요. 다행히 새들이 애벌레를 적당히 잡아먹어서 숲이 건강하게 유지될 수 있어요. 이렇게 자연은 혼자 살아가는 것이 아니라 어울려 살아가는데 이런 것을 생태계 균형이라고 한대요.</p> <p>우리 친구들! 오늘은 국립공원 백양골에서, 숲을 건강하게 해주는 새에 대해 배워 봤어요. 자연에는 아무리 작은 생명체라도 소중하지 않은 것이 없어요. 애벌레는 애벌레 데로, 새는 새 데로 주어진 환경에서 자기 몫을 하며 살아가지요. 우리 친구들 자신이 소중한 것처럼 친구도 우리 주변의 자연도 소중하게 아껴주어야겠지요?</p> <p>그럼, 건강하게 지내다, 다음 달에 다시 만나요. 안녕~</p>

해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	오 승 훈		
시 연 대 상	일반 성인 탐방객		
해 설 주 제	비자향 가득한 백양골 자연해설 (백양골 봄의 전령사 소개)		
해 설 재 료 (교 구 재)	사진자료, 하모니카	소 요 시 간 (')	10분

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
도 입	인사 및 프로그램 안내	- 인사 및 국립공원 소개		1분
주 제 별 해 설	변산바람꽃	- 봄 소식을 전하는 변산바람꽃 - 꽃을 보러간 경험담과 느낀점 - 자연에게서 배울 점	사진	6분
	노루귀	- 노루귀의 유래 - 노루귀의 꽃말과 의미 - 숨겨진 이야기		
	현호색	- 현호색의 유래 - 현호색의 꽃말과 의미		
정 리	마무리	- 소소한 삶의 즐거움이란? - 인사	하모니카	3분
평 가 의 견				

프로그램명	비자향 가득한 백양골 자연해설 (백양골 봄의 전령사 소개)
-------	----------------------------------

해설주제	세부 시나리오
	관계형성 및 프로그램 소개
1. 인사	안녕하세요? 내장산국립공원백암지구에 오신 것을 환영합니다. 오늘은 여러분께 설레이는 백양골 봄 소식을 전해드리겠습니다.
2. 봄의 전령사 소개	<p>변산바람꽃 먼저, 봄 소식을 바람에 실어 전해주는 변산바람꽃입니다. 겨울을 털어내고 성큼 다가온 봄기운을 느낄 수 있습니다. 얼마 전에 해설사 동료들과 변산바람꽃을 보러 갔는데요, 자연은 자연 상태 그대로가 가장 자연스럽고 예쁘다는 생각이 들었습니다. 아주 작은 야생화들과 눈맞춤을 하려면 자세를 최대한 낮출 수밖에 없는데요. 자연에게서도 낮출 줄 아는 겸손한 마음을 배울 수 있었습니다.</p> <p>노루귀 노루귀입니다. 꽃이 피기 전 꽃봉오리의 모습이 노루귀를 닮아서 붙여진 이름입니다. 추위와 눈 속에서도 피는 강인한 식물이며 경칩 무렵이 되면 어김없이 피기 때문에 꽃말이 인내, 신뢰, 믿음 등이 있습니다. 이 노루귀에는 숨겨진 이야기가 있는데요. 옛날 노루의 무리가 어린 노루들을 거느리고 산책을 하고 있었는데 이를 본 사냥꾼이 노루를 향해 활을 쏘아 어린 노루에 맞아 죽었습니다. 이를 본 무리 중에 힘 썩 노루가 화가 나서 뿔로 사냥꾼을 들이 받자 사냥꾼도 그 자리에서 죽었습니다. 어린 노루와 사냥꾼이 죽은 자리는 피로 물들었고 이듬해부터 그 자리에 예쁜 꽃이 피었는데 그 꽃이 노루귀입니다.</p> <p>현호색 다음은 현호색입니다. 사랑이 아름다운 것은 단지 사랑이 사랑이기 때문이고 현호색이 아름다운 것은 그 꽃이 현호색이기 때문입니다. 봄을 기다리며 동그랗게 말린 작은 나팔통 속에는 무슨 비밀을 간직한 보물이 들어 있을까요? 다른 봄의 전령사인 복수초, 변산바람꽃, 노루귀 등은 앞보다 꽃이 먼저 피지만 현호색은 부지런히 싹을 먼저 틔운 뒤 꽃이 피는 점이 다릅니다. 그리고 신비스러운 푸른색의 꽃이 피는 양증맞은 아이입니다.</p>

	<p>현호색(玄胡索)이란 이름은 씨앗이 검은 데에서 유래하였고, 기름진 땅이나 척박한 땅 등 어디에서나 잘 자란다는 의미도 들어 있습니다. 하지만 서양 사람들은 현호색의 꽃 모양이 마치 종달새 머리와 비슷하다고 해서 속명을 그리스어로 종달새를 뜻하는 코리달리스(Corydalis)로 지었답니다. ‘코리달리스’아름다운 울림이지 않나요?</p> <p>현호색의 꽃말은 비밀과 보물주머니입니다. 길쭉한 원통 모양의 꽃송이에서 이런 꽃말이 나온듯합니다. 파란색의 꽃주머니에는 우리가 알지 못하는 신비스런 비밀이나 보물이 숨겨있을 수도 있습니다. 여러분들이 찾아보시길 바랍니다.</p>
<p>3. 마 무 리</p>	<p>오늘은 봄의 전령사인 변산바람꽃, 노루귀, 현호색을 통해 싱그러운 봄 소식을 전해드렸습니다.</p> <p>어쩌면 세상에서 두려운 것은 눈이 있어도 아름다운 것을 볼 줄 모르고 귀가 있어도 음악을 듣지 못하고 마음이 있어도 참된 것을 이해하고 감동하지 못하며 가슴의 열정을 불사르지 못하는 사람아닐까 생각해봅니다.</p> <p>풀잎에 앉은 이슬 한 방울 안에도 온 우주가 숨어 있다는 진실을 어렵게나마 엿볼 수 있다면 우리의 삶에 소소한 행복을 더할 수 있을 것입니다. 잠시 속도를 줄이고 숨을 고르면서 그 동안 놓치고 살았던 작지만 소중한 것들을 되돌아보는 것도 괜찮지 않을까 생각해 봅니다.</p> <p>마지막으로 지금 코로나로 인해 많은 분들이 어려움을 겪고 있습니다. 그 분들을 위로하는 마음으로 준비했습니다. 제목은 ‘희망가’입니다. 마음에 담아 가지길 바랍니다.</p> <p>(하모니카 연주)</p> <p>지금까지 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 오승훈이었습니다. 감사합니다.</p>

해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	한정찬		
시 연 대 상	성인대상 20여명		
해 설 주 제	남창골 자연해설(삼나무 이야기)		
해 설 재 료 (교 구 재)	그림자료	소 요 시 간 (')	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
주 제 별 해 설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 소개 - 인사하기 및 교감 형성 - 안전교육 및 몸 풀기 체조 		2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 삼나무 소개 - 삼나무 소개 - 삼형제 이야기 - 삼림욕 하기 ▪ 삼나무 퀴즈 - 삼나무 관련 퀴즈 	그림자료	7'
	정 리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 질의응답 및 마무리 	“
평 가 의 건				

프로그램명	맑은 계곡 남창골에서 듣는 자연이야기
-------	----------------------

해설주제	세부 시나리오
	1. 관계형성 및 프로그램 소개

다.

이 피톤치드는 모든 식물에서 나오지만 활엽수 보다는 침엽수에서 많이 발생하는데 침엽수 중에서도 삼나무나 편백나무가 더 많이 분비한다고 합니다. 지금 우리가 있는 이곳 남창계곡은 삼나무, 편백나무 등이 주종을 이루고 있고 바로 옆 계곡에서는 두통과 호흡기 질환을 억제하는 음이온 성분이 발생하니 산림욕을 즐기기에 최적의 장소라고 할 수 있겠죠?

자, 그럼 우리도 한번 산림욕을 경험해볼까요? 각자 한 분씩 주변에 있는 삼나무 한 그루씩 잡고 힘껏 꺾어야 보세요. 다들 안으셨나요? 그럼 자신이 안은 나무에 코를 가까이 대고 냄새도 맡아보시고 손으로 나무껍질을 만져 봅시다. 이번엔 고개를 들어 삼나무의 꼭대기를 올려다볼까요? (나무 꼭대기를 향해 기지개를 쭉 펴본다.) 그럼 이번에는 우리 몸을 팍조이고 있는 옷을 느슨하게 풀 다음 삼나무에서 나오는 좋은 물질을 호흡을 통하여 마셔보도록 하겠습니다.(옷을 느슨하게 풀거나 상의를 탈의 한 후) 다들 준비가 되셨으면 저와 같이 두 눈을 살며시 감아주시고 코로 숨을 깊이 들이쉬고 내 쉬십시오(심호흡 5,6회 실시) 어떠세요? 기분이 좀 더 상쾌해 지셨나요?(참여유도/의견정리) 이러한 산림욕은 어느 계절에 해도 상관없지만 피톤치드 발생량이 가장 많아지는 계절인 봄과 여름 중 날씨가 맑고 바람이 적은 날, 오전 10시부터 오후 2시까지가 가장 좋다고 하니 참고하시면 좋을 것 같습니다.

이제까지 피톤치드와 산림욕에 대하여 설명을 드리고 직접 체험해보았는데요, 어떠세요, 벌써부터 몸에 힘이 생기고 건강해지는 것 같죠? 그럼 건강한 몸과 마음으로 다음 장소로 이동하겠습니다. 발끝만 보면서 걷지 마시고 손을 펼치며 피톤치드를 느끼면서 걸어보세요.

해설시연 개요서 및 시나리오

이 름	이현순		
시 연 대 상	미래세대 초등학생 1학년 20여명		
해 설 주 제	맑은 남창계곡		
해 설 재 료 (교 구 재)	그림자료, 루페, 구급약	소 요 시 간 (')	10'

프로그램 진행순서

해설 단계	해설주제	주요내용	준비물 (교구재)	소요 시간
주 제 별 해 설	도입	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 인사 및 소개 - 인사하기 및 교감 형성 - 안전교육 및 몸 풀기 체조 		2'
	전개	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 수서생물 알아보기 - 수서곤충 알아보기 - 수서생물은 어떤 것이 있을까요? - 수서생물의 생태는? ▪ 수서생물 짝 맞추기 - 애벌레와 성충이 같은 모양일까? - 애벌레와 성충을 알아보기 - 활동을 동해서 알아보기 	“	7'
정 리	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 질의응답 및 마무리 	“	1'
평 가 의 견				

프로그램명	맑은 계곡 남창골에서 듣는 자연이야기
-------	----------------------

해설주제	세부 시나리오
1. 관계형성 및 프로그램 소개	<p>여러분 안녕하세요, 저는 오늘 여러분과 함께 할 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 이현순입니다.</p> <p>몸풀기 체조) 곤충을 만나러 숲으로 갈까요? 곤충을 만나러 숲으로 갈까요?(고기를 잡으러 동요 개사)</p> <p>곤충을 만나러 들로 갈까요?</p> <p>곤충을 만나면 어떻게 할까요?</p> <p>한 쌍의 더듬이, 두 쌍의 날개, 팔 라 팔 라 세 쌍의 다리</p> <p>곤충이 땅에서만 사는 줄 알았는데, 물속에서 사는 곤충이 있다는데 어떤 곤충이 있는지 알아보을까요?</p> <p>물속에서 사는 곤충들을 우리는 수서곤충이라고 해요. 수서곤충은 반수서곤충과, 진수서곤충이 있는데 반수서곤충은(잠자리, 모기, 하루살이 등) 유충(애벌레)시기 일부분을 물속에서 보내고, 성충은 하늘을 날아다녀요. 진수서곤충은(물자라, 물장군, 장구애비 등) 일생의 전부를 물에서 사는 곤충 즉 물에 사는 곤충을 말해요.</p> <p>이곳 내장산국립공원 입암산 남창계곡은 보는 것만으로도 시원하지만 직접 물속에 들어가면 더욱 시원해요. 맑고 시원한 계곡물 속에는 또 어떤 생물이 살고 있는지 지금부터 관찰하는 시간을 가지도록 하겠습니다.</p> <p>입암산 남창계곡은 1급수에서만 사는 강도래애벌레, 날도래애벌레를 만날 수 있습니다. 강도래, 날도래 이름이 이쁘지요.</p> <p>곤충들이 집을 짓는다는데 어떻게 짓는지 알아보을까요?</p> <p>사마귀는 거품을 활용한 집을 짓고 , 나비류들은 고치모양으로 집을 만드는 것을 볼 수 있어요. 그럼 물속곤충들도 집을 지을까요?(아니요)그런데 물속 곤충도 집을 짓는 곤충이 있다고 하는데 과연 누구일까요? 혹시 알고 있는 친구 있나요?</p> <p>어떤 곤충이 집을 어떻게 짓는지 알아보을까요?</p> <p>물에 있는 모래 알갱이 같은 작은 돌을 모아서 집을 짓는 건축가, 배를 짜듯이 날실과 씨실처럼 나뭇가지나 작은 돌을 모아 집을</p>

짓는 곤충은 바로 날도래입니다. (사진을 보면서)

1급수에서만 사는 날도래애벌레는 맑고 차가운 물속에서 생활하며 물속 낙엽 나무 조각, 모래 등을 모아 입에서 뽑아낸 끈끈한 실로 원통형 집을 만들어서 그 속에서 살아요. 이 날도래 유충은 왜 집을 짓을 까요? 날도래애벌레는 물고기의 먹이가 되기 때문에 자신을 보호하기 위해 애벌레는 원통형의 집속에서 세쌍의 다리를 이용해 기어 다니며 위험을 느끼면 집속으로 숨어버려요. 알로 있는 시기는 매우 짧고 유충(애벌레) 시기는 몇 개월부터 2~3년 기간을 물속에서 썩은 낙엽을 먹으며 자라며, 물이 맑아지는 이유가 이런 날도래의 덕분입니다. 번데기 시기는 2~3주이며 성충은 하늘을 날아다니고 1개월 정도로 계곡 주변의 나뭇가지나 풀 잎 등에서 서식하는데, 짝짓기를 한 후 암컷은 물속으로 들어가 바위나 돌 주변에 알을 낳고 죽는답니다.

지금 우리가 보고 있는 이 곤충들은 땅, 하늘, 땅속, 물 어디에서든지 볼 수 있어요. 물 속 곤충들도 사는 주변 환경에 따라서 종류가 다양한 곤충들을 볼 수 있는데요 강, 연못 등에 사는 곤충은 장구애비, 물방개, 소금쟁이, 물자라 물장군, 물뽕뽕이, 하루살이, 잠자리애벌레, 강도래애벌레, 날도래애벌레 등 많은 종류가 있지만 우리가 주변에서 볼 수 있는 종류들이에요. 이런 곤충들의 애벌레와 성충을 한번 알아보까요? 애벌레와 성충 사진을 비교해보고 애벌레 엄마 찾기 놀이를 하면서 애벌레와 성충을 알아봅시다. 우리주변에 많은 곤충이 있지만 물속세상도 우리가 보는 것보다 더 많은 생물들이 있어요.

이 맑고 깨끗한 내장산 국립공원 입암산 남창계곡에 1급수가 되는 것도 날도래의 큰 힘입니다. 많은 생물들이 1급수에서 살아가기를 바란다면 우리 친구들이 어떻게 해야 될까요?

네, 계곡에 와서 먹고 남은 쓰레기는 자기가 되 가져가고 계곡에서 비누로 씻지 않아야겠지요? 그럼 우리가 언제 찾아와도 깨끗한 계곡을 만 날수 있습니다.

이상입니다.

감사합니다.