대표프로그램 개요서 및 시나리오

[프로그램 개요]

<table>
<tr><td colspan="2">〈당일 / 노년기 / 건강증진프로그램〉

검룡소야,
나를 부탁해!</td></tr>
<tr><td>운영장소</td><td>태백산국립공원 검룡소 일원 (강원도 태백시 검룡소길 475-2)</td></tr>
<tr><td>참가대상</td><td>노년기 및 중·장년기(스트레스해소 및 건강증진프로그램)</td></tr>
<tr><td>운영시간</td><td>3월~11월, 평일, 10시~14시</td></tr>
<tr><td>참가비용</td><td>무료</td></tr>
<tr><td>신청방법</td><td>전화문의 (033-550-0031)</td></tr>
<tr><td>환경부 인증 제2018-097호 참고
산림치유프로그램</td><td>2019년 환경부 인증 프로그램 진행 中</td></tr>
<tr><td>(11월, 4월)
겨울과 봄의
사이</td><td>내일을 준비하는 검룡소(冬心을 녹여 童心으로!)
책임을 감당해야 했던 노년기 및 중·장년기에게 ‘새로운 시작’의 희망을 주는 체험 프로그램입니다. 검룡소가 가진 가장 큰 무기, ‘물’을 활용한 치유프로그램입니다. 물을 거슬러 올라가듯, 나의 시간도 거슬러 올라갑니다. ‘冬心(차가운 마음)을 녹여 童心(어린아이 마음)으로 초록빛 녹음을 준비하는 황량해진 검룡소의 모습에서 대상 스스로 ‘자연과의 동화’를 느낍니다.</td></tr>
<tr><td>(5월~8월)
봄과 여름을 품고</td><td>생명이 움트는 검룡소(Fall in love with, me!)
검룡소가 품은 향과 색을 이용한 산림치유프로그램입니다. 일본잎갈나무가 시원하게 뻗은 숲에서 ‘피톤치드’에 흠뻑 젖어드는 ‘삼림욕’과 함께 ‘라벤더, 유칼립투스, 네롤리 등’의 아로마향을 담아가는 체험을 병행합니다.
생명이 움트는 모습에서 다채로운 색의 야생화와 새싹의 연두색을 활용한 컬러테라피와 명상을 가미하여 잊어서 잃게 된 ‘자신’을 찾아가며 자연 속으로 ‘퐁당퐁당’ 빠집니다.</td></tr>
<tr><td>(9월~10월)
가을의
결실</td><td>오늘을 살아가는 힘(사랑, 주는 만큼 받으리.)
검룡소의 결실, ‘가을의 열매’를 활용한 촉감자극프로그램입니다. 올해의 결실, 열매를 ‘겨울을 견뎌야 하는 동물’에게 선물하는 체험을 합니다. 솔방울, 도토리, 밤 등의 견과류를 활용하여 ‘다람쥐에게 줄 선물’을 만듭니다.
내가 줄 수 있는 것을 ‘자연과 타인’에게 나누는 법을 알고 ‘사랑을 주는 자’는 그로 인해 ‘오늘을 살아가는 힘’을 받습니다.</td></tr>
</table>

대표프로그램

검룡소야, 나를 부탁해!

(생명이 움트는 검룡소)

활동장소	태백산국립공원 검룡소일원
소요시간	80분
참가대상	노년기(65세 이상)
참가인원	20명
운영자	자연환경해설사 천서경

활동목표	• 자연이 가진 '향과 색'으로 대상의 심신안정과 신체적 건강의 이점을 준다. • 자연의 이야기를 통해 사랑의 감정을 일깨우고 환경자존감을 이끌어낸다.
준비물	• 5대강 하천지도, 이무기 인형, 명함 유인물, 이름표, 필기구, 생각액자, 아크릴구, 드라이플라워, 아로마향료, 작은 천, 고리 등
유의사항	• 자연물 관찰 및 체험 시 훼손하지 않도록 유의 • 지정된 탐방로만으로 출입하기

단계	교육내용	교육시간
도입 **(마음_노크)**	• **인사 및 프로그램 일정 소개** – 대상자 인원 파악 및 확인 – 프로그램 운영 목적과 필요성 및 운영진 소개 – 안전체조 및 주의사항 안내	5분
전개 **(마음_샤워)**	• **검룡소야, 반가워!** – 마음에게 노크하기 – 5대강 이야기와 검룡소 소개 • **검룡소가 내게 준 두 번째 이름** – 자연의 색을 통한 컬러테라피 – 자연물을 통해 만든 나의 '자연명함'만들기 • **마음을 씻는 다리, 세심교에서.** – 흐르는 물을 보고 지나간 시간 상기시키기 • **생명이 움트는 검룡소** – 일본잎갈나무 숲에서의 피톤치드 샤워 – 나를 지키는 아로마향 꽃구슬만들기	70분
마무리 **(마음_울림)**	• **치유를 품은 곳, 검룡소에서.** – 1등 이무기가 사는 법(검룡소 전설) – 물길 이야기를 통해 잃어버린 '삶의 방향성' 제시 – 자연이 주는 울림	5분

시나리오

검룡소야, 반가워!

우리 다른 사람에게 갈 때 하는 것이 뭘까요? 네, 인사요? 인사는 상대를 만나 할 수 있는 것이고요. 그 전에 우린 '노크'를 해야 합니다. 오늘은 늘 걱정되는 자녀, 이런 저런 걱정은 모두 내려놓고요. 자연을 통해 '내 자신'을 만나러 가는 여행을 갑니다. 그래서 그 전에 '마음 노크하기'가 필요합니다. 서 계신 자리에서 잠시 눈을 감아주시겠어요? 현재 선생님들께선 60대 이시죠? 나를 찾아가는 여행의 마지막 목적지인 검룡소에 다다르면 아이의 마음으로 돌아갈 수 있도록 '내 마음아, 잘 부탁해!'라고 속으로 되뇌어봅시다. "내 마음아, 잘 부탁해!"

그럼 몸과 마음의 안전체조를 모두 했으니 우리가 갈 검룡소를 소개해드릴게요! 우리나라엔 큰 강이 모두 5개가 있습니다. (5대강 하천 지도 사진 활용) 네, 수도권의 젖줄 한강, 충청권의 젖줄 금강, 영남권의 젖줄 낙동강, 호남권의 젖줄 영산강과 그리고 섬진강입니다. 어느 한 군데 부족함 없이 우리나라를 품은 강줄기를 보면 '어머니의 품'같습니다.

이곳은 우리나라 강 중 가장 큰 유역면적이 담긴 '한강의 발원지, 검룡소'입니다. 다시 한 번 인사드리겠습니다. 어머니의 품으로 오신 것을 환영합니다!

검룡소가 내게 준 두 번째 이름

우리 상대를 만나기 전 노크와 인사도 했는데요. 그 다음엔 무엇을 하나요? 네, 이름을 알려주죠? 회사생활 하실 땐 '명함'으로 많이 나누셨죠? 이름은 우리 자신이 짓지 않고 부모님이 지어주신 나의 첫 번째 이름이자 평생의 이름입니다. 그래서 나이가 어릴수록 부모의 영향을 많이 받죠. 이제 50세의 지천명을 넘어, 60세의 이순 또한 지나신 선생님들을 뵈니 숲의 커다란 고목처럼 제게 든든함과 먹먹함을 주십니다. 그래서 이번엔 우리 스스로에게 선물해주는 '자연명함'입니다. 퇴직 후, 인생의 2막을 준비하려면 그 각오와 의미를 담은 '제 2의 명함'이 필요합니다. 이름의 소재를 지금 보시는 자연에서 찾아 명함을 꾸며볼게요! 그냥 보아도 멋지지만, 나누어 드리는 '생각액자'에 마음에 드는 자연물을 담아 마음에 간직하고 자연을 관찰해보겠습니다. 나누어 드리는 이름표에 나의 두 번째 이름을 담아보세요!

자연명함	생각액자로 자연물 관찰하기	

마음을 씻는 다리, 세심교에서.

네, 이 다리의 이름은 '세심교'입니다. 마음을 씻는 다리란 뜻이 있죠. 제가 이 프로그램을 준비하면서 선생님들께서 이곳에 서서 흐르는 물을 보시면 어떤 생각이 드실까 하고 생각을 많이 했었습니다. '세월은 마치 유수(流水)와 같다.'라는 말이 있죠? 그래서인지 흐르는 물을 보면 시간의 흐름을 담고 있는 것 같아 보입니다. 현재는 60대이시지만, 살아온 길이가 이 검룡소의 길과 같다면 이곳에서의 선생님들 연세는 저와 같은 30대이십니다. 이제 검룡소의 절반에 왔기 때문이죠. 그럼 동심(童心)을 찾아 잃어버린 자신을 찾는 여행, 계속해서 가볼게요.

생명이 움트는 검룡소

시원하게 하늘을 향해 뻗은 나무의 모습이 장관이시죠? 소나무는 늘 푸르다는 편견을 깬 잎을 갈아입는 '일본잎갈나무'입니다. 이곳까지 걸어 오시는데 힘드시진 않으셨나요? 20명이 서기에 충분하니, 두 분씩 기차를 만들어서 '두 줄기차'로 길고 넓게 서서 심호흡을 하면 나무의 향을 나의 마음 깊숙이 넣어보겠습니다. (1~10까지 천천히 카운팅, 가슴을 젖히며 크게 숨쉬는 체조 실시) 숲에 오면 나는 이 향긋한 냄새를 흔히 우린 '피톤치드'라 합니다. 이는 사실 나무가 자신을 지키기 위해 뿜어내는 물질인데요. 이 물질이 우리 사람에겐 스트레스 완화 등의 이점을 주죠. 자연이 왜 우리에게 어머니인지 자연의 요소를 하나씩 하나씩 들여다보면 더 잘 알 수 있는 것 같습니다.

이곳에선 '나를 지키는 아로마향, 꽃구슬 만들기'를 하겠습니다. 편한 장소에 앉아 주시고요. 드린 아크릴 구슬에 여기까지 오시면서 가지고 가고 싶었으나 다른 이를 위해, 자연을 위해 보기만 했었던 꽃을 담아보겠습니다. 물론 이 꽃은 국립공원 구간 외에 사는 식물입니다. (하하하) 그리고 여기에 라벤더, 유칼립투스, 네롤리 등의 아로마 향료가 있어요. 프랑스에선 아로마를 대체의학으로 사용하고 있습니다. 효능에 맞고 좋아하시는 향을 골라 구슬을 완성해보겠습니다.

▲ 나를 지키는 아로마향 꽃구슬

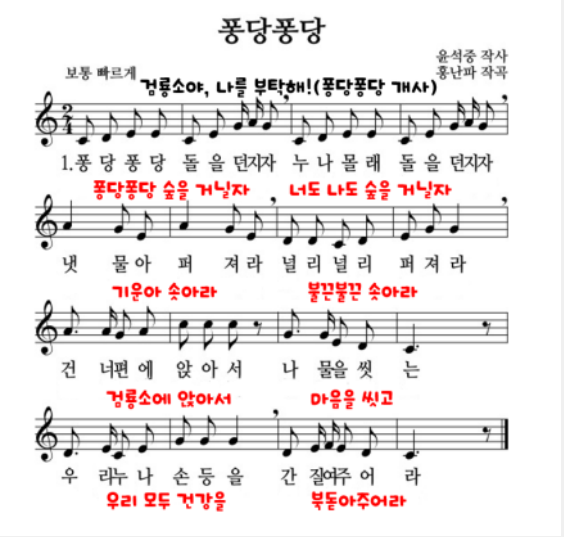
치유를 품은 곳, 검룡소에서.

네, 마침내 검룡소 코앞까지 오셨습니다. 그렇다면 선생님들의 현재 연세가 어떻게 될까요? 네, 어린이입니다. 꿈 많던 유아기와 그 꿈을 위해 노력하던 청소년기는 현재 우리 아이들의 모습에도 볼 수 있듯 '괴리감'이 큽니다. 그 이유가 무엇이라 생각하시나요? 전 '자존감의 결여' 때문이라고 생각합니다. 그래서 전 아이들에게 이곳에 오면 꼭 해주는 이야기가 있습니다. 바로 검룡소의 전설이야기죠. 검룡소의 이름을 검+용소로 나눌 수 있습니다. 이 중 '용소'는 용의 전설이 있는 물이 고이는 샘을 말하고요.

'검'은 으뜸을 뜻합니다. '단군왕검'의 '검'과 같은 의미죠. 그런데 이곳엔 용이 없고 용이 되려 수련하다 이무기에 머물게 된 '한반도 1등 이무기'가 살고 있습니다. 여러분 용과 이무기의 가장 큰 차이가 무엇인지 아시나요? 네, 용은 비를 내리게 할 수 있지만 이무기는 머문 곳에 물이 고이게 할 수 있습니다. 이곳의 이무기가 용이 되고자 했던 이유는 사람들에게 비를 내려주고 싶어서인데, 수련에 실패한 자신에게 실망해 검룡소 안에 틀어 박혀버렸죠. 그러나 여긴 어느 강의 발원지이죠? 우리나라 강 중 가장 큰 유역면적을 자랑하는 '한강의 발원지'죠. '유역면적'이란 이 강에 딸린 식구들이 많다는 것이죠. 말이 길었습니다.

전 자존감을 이야기하려고 했죠? 비록 비는 내리지 못하지만 자신의 힘으로 많은 생명을 살리는데 자신의 가치를 알지 못하고 자신에게 실망한 1등 이무기에게 우리, 한 마디 해주면 어떨까요?
'그럼에도 괜찮아! 충분히 자랑스러워!'라고요. 이 말은 우리 스스로에게 해주는 말입니다. "그럼에도 괜찮아! 충분히 자랑스러워!"

검룡소의 모습을 보시니 어떠신가요? 잃어버린 나의 동심(童心)을 찾으셨나요? 전 자연이 준 울림과 선생님들 각자의 인생의 울림이 같다고 생각합니다. 우린 자연의 일부이자 만물의 영장인 사람입니다. 이제 이 가치를 집에 가셔서 자녀분, 손자, 손녀분들의 손을 잡고 숲으로 나오십시오.
숲은, 자연은 우리를 치유하고 지켜주며 사랑의 의미를 알게 해주어 '오늘을 살아갈 힘'을 줍니다. 그럼 퐁당퐁당 동요를 개사한 노래를 불러보며 마치겠습니다!
감사합니다, 태백산국립공원 해설사 천서경이었습니다.



▲ 검룡소야, 나를 부탁해!(퐁당퐁당 개사)