[별지 제2호 서식]

국립공원관리공단

프로그램 진행개요

프로그램명	도봉산자락 따라 떠나는 둘레길 도보여행(안골길)		
활동목표	의정부시의 안골길을 걸으며 그 지역의 문화를 체험하고, 안골길 생태자연과 그속에 숨어 있는 자연의 의미를 느끼고 국립공원의 중요성을 인식시킴		
해설주제	안골길의 생태탐방과 문화탐방		
해설재료	개인 마실 물	소요시간(')	1' 30''

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	준비물	소요시간(')
동기유발	둘레길의 소개	자연훼손 방지, 고지대 보호, 사회적 약자층에게 이용편의 제공		10분
해설주제	회룡사의 역사	회룡사의 유래 와 역사를 소개		15분
	직동공원과 둘레길	의정부 직동공원 과 둘레길의 만남		35분
해설심화	피톤치드와 알파파	숲이 우리에게 주는 이로움		20분
마무리	안골계곡	사패산 바라보기		10분

신청인 : 북한산국립공원사무소장 (서명)

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
둘레길 소개	반갑습니다. 저는 안골길 구간 해설을 맡게된 자여환경안내원 ○○○입니다. 다들 잘 아시겠지만 시작에 앞서 둘레길에 대해 간단히 소개를 해드리겠습니다. 둘레길은 정상 정복형 등산이 아니라 산의 낮은 지역에 원래부터 존재하던 길을 이어서 산책·탐방할 수 있는 수평적 산책로로써 자연훼손을 최소화 함과 동시에 탐방객에게 보다나은 탐방문화를 제공하는데 그 의미가 있겠습니다. 자~ 그럼 시작하도록 하겠습니다. 이 곳까지 이동하시느라 힘드셨을 텐데요. 지금부터는 집근처의 가까운 공원을 산책하신다는 기분으로 이동 하시면 좋을 것 같습니다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
회룡사의 역사	그럼 지금부터 저희가 걷게될 안골길은 회룡사부터 안골계곡까지 3.5km의 도봉산 둘레길 구간입니다. 출발에 앞서 제가 소개할 곳은 회룡사입니다. 지금 출발지에서 조금만 올라가면 회룡사가 있는데요. 회룡사는 조선왕조 개국과 관련하여 이태조와 무학대사에 얽힌 전설을 간직하고 있는 곳이기도 합니다. 조선 태종 3년(1403)에 태조가 왕자의 난으로 함흥에서 은거하다가 무학대사의 설득으로 한양성을 향해 올때 타고 있던 수레가 이곳 부근에 이르렀을때 움직이지 않으므로 무학대사가 "회란룡하"를 기원하여 그 기원이 성취됨을 기념하기 위해 법성사를 회룡사로 고쳐 부르게 되었다는 회룡사의 유래가 있습니다. 또한 이곳에는 신중도라는 경기도 문화재를 보유하고 있는 곳이기도 한데요. 의상대사의 사리를 봉안하였다는 전설을 지닌 회룡사 5층석탑 또한 만나볼 수 있습니다. 사찰에 관심있는 분들은 잠시 시간을 내어 올라가보는 것도 좋을 것 같습니다. 지금부터 다소 포장된 길을 걸겠습니다. 하지만 좁은 길에서 벗어나 넓은 길을 여러 사람과 이야기하며 걸을 수 있을 것 같습니다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
직동공원과 둘레길의 만남	지금부터 의정부시 직동공원과 둘레길이 이어지는 길입니다. 경기도 의정부시청 뒤에 조성된 직동공원은 지난 2005년 10월 개장한 직동공원(92만8115㎡)은 자연경관을 한눈에 볼 수 있는 보금자리숲 마루정원과 야생화정원, 산책로가 있는 '휴양의 숲' 등 가족과 연인들의 나들이를 할 수 있는 곳입니다. 중앙광장의 분수대와 연못, 산책로는 도심에서 자연과 호흡할 있는 공간으로 산책로에는 조각공원과 소계곡물, 인공암벽, X게임장, 미끄럼틀 등 놀이기구도 설치되어 있어 가족들과 함께 즐길 수 있는 곳이기도 합니다. 또한 둘레길이 지나는 곳에는 국제규격의 인조잔디축구장이 있어 많은 사람들이 보고 즐길 수 있는 공간이 마련되어 있습니다. 직동공원을 벗어나면 사패산쪽으로 올라가는 길과 연결됩니다. 이 길은 도심에서 조금 벗어나 조용히 숲길을 걸을 수 있는 구간입니다. 도시에는 자동차에서 나오는 매연, 시끄러운 소음이 굉장히 많아요. 오시는 동안 약간은 소음이 있으셨을텐데요. 산쪽으로 서서히 다가오니 공기가 참 맑고 상쾌하죠?

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
피톤치드와 알파파	숲에 있는 많은 나무들이 먼지를 제거하고, 산소를 많이 배출해서 공기를 맑게 해주기 때문에 그래요. 또한 숲은 인간의 건강에 이로운 독특한 물질을 방출하여 준답니다. 녹색이 가득한 숲에서 싱그러운 풀, 나무 냄새를 맡고으니 가슴이 뻥 뚫리는 듯이 시원하죠? 그 이유는 지금 우리가 마시고 있는 공기에 피톤치드라는 물질이 들어있기 때문이에요. 피톤치드는 나무가 병균이나 해충, 곰팡이를 물리치려고 내뿜는 살균물질인데 사람이 그 냄새를 맡으면 머리가 맑아져요. 이렇게 숨을 크게 들이마시면 피톤치드가 우리 몸속으로 들어와서 해로운 병균들을 물리쳐 주고 스트레스도 해소될 거예요. 피톤치드는 지금 우리 주변에 많이 있는 소나무에서 많이 나온답니다. 그리고 또 한가지 알파파라고 들어보셨나요? 명상파라고 불리는데요. 일반적으로 알파파는 좋아하는 음악이나 자연의 소리를 듣는다든지 할 때 정신이 맑아지면서 발생한답니다. 숲에 가면 안정되고 피로도 풀리는데, 그 생리적인 증거로 뇌에서 알파파가 증가하는 것이 실험으로 확인이되기도 하였습니다. 또한, 알파파 증가는 체중 조절에도 도움이 되고요. 체중 조절의 핵심은 소화기 계통의 활동을 효과적으로 균형 잡아 주는 것으로 알파파는 부교감 신경을 활성화 킴으로써 소화기 계통이 균형 있게 활동하도록 합니다. 알파파가 많이 생겨서 여러분의 몸과 마음을 아주 편안하게 해준답니다. 그러니 알파파는 우리들에게 아주 중요한 뇌파라고 볼 수 있죠. 그 뿐만 아니라 숲에 들어와 맑은 공기를 많이 마시다보면 우리 몸에 나쁜 것에 대항할 수 있는 힘도 세져서 면역력이 증가되고, 우리 몸을 스스로 낫게 하는 힘도 많이많이 생겨서 자연치유력 증가된답니다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
마무리	자! 여기는 불로약수터인데요. 이 물을 마시면 불로장생한다는 이야기가 있다고 하네요. 이곳에서 좋은 물도 마시고 맑은 공기도 마시면서 쉬어가는것도 좋을 것 같습니다. 또 여기에는 다양하게 운동을 할 수 있는 기구도 준비되어 있으니 간단하게 운동을 하시는것도 좋을 것 같습니다. 이제 조금만 내려가시면 안골계곡이 나오게 되는데요. 안골계곡 맑은 물과 사패산이 보이는 경관을 감상하실 수 있습니다. 드디어 안골길에 끝인 안골계곡에 도착하였습니다. 이구간을 오시면서 길다고 느끼신 분도 있고 짧게 느끼신 분들도 있을텐데요. 이어지는 산넘어길은 지금까지의 길보다 약간의 경사가 있으니 무리하지 마시고 끝까지 안전하게 둘레기 탐방을 마치시기 바랍니다. 감사합니다.