

프로그램 진행개요

프로그램명			
활동목표	찾아오는 탐방객에게 시원한 나무그늘과 체력단련시설 등을 제공하는 토끼등에서 자연이 주는 즐거움과 이로움을 느낌으로서 자연의 소중함을 느끼고자 한다.		
해설주제	무등산을 사랑하는 마음을 가지고 걷는 숲길.		
해설재료	갤럭시노트, 구급약품백	소요시간(')	60'

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	시간(')	비고
시작	1. 만남 및 소개	-무등산국립공원 소개 및 인사	15'	-
주제별 해설	2. 토끼등	-토끼등??	5'	-
	3. 치유의 숲	-편백나무 -피톤치드 -나무 호흡	25'	-
	4. 주상절리	-무등산 형성 -무등산 주상절리대와 너덜경	5'	-
정리	5. 마무리	-느낌말하기 -정리 및 마무리 인사	10'	-

신청인 : 무등산국립공원사무소장 (서명)

해설 시나리오

프로그램명	
해설주제	세부 시나리오
<p>1.만남 및 소개</p>	<p>여러분 안녕하세요. (탐방객들의 주위를 환기시키며.) 여러분이 오신 이곳은 무등산국립공원의 ‘토끼등’ 이라는 장소입니다. 무등산국립공원에 오신걸 진심으로 환영합니다. 그리고 저는 무등산국립공원사무소에서 근무하는 자연환경해설사 ○○○ 입니다. 만나서 반갑습니다. 여러분은 어디에서 오셨나요?(참여유도/의견정리) 네. 증심사 방향에서 올라오신 분들도 있을테고, 바람재 방향에서 오신 분들도 있을텐데요. 오시는 길이 모든 일을 잊을만큼 참 좋죠?? 오늘은 모든 일을 잊고 공기가 맑고 시원한 여기 토끼등에서 무등산의 소중한 자연을 이해하고 느끼는 시간을 가져보시길 바랍니다. 오늘 여러분과 함께할 프로그램은 시원한 바람소리와 함께 역사문화와 자연에 대해 배우고 참여할 수 있으며 아울러 건강도 증진시킬 수 있는 내용으로 구성되어 있습니다. 여러분께서 알다시피 이곳 무등산국립공원은 청정한 자연이 잘 보존되어 있는 곳으로 역사·문화자원과 자연을 관찰하기에 더없이 좋은 곳입니다. 그럼 먼저 국립공원에 대한 간략한 설명과 이곳 무등산에 대해 소개를 하도록 하겠습니다. 혹시 국립공원이 어떤 곳인지 아시는 분 있나요?(참여유도) 국립공원이란 우리나라의 자연생태계나 자연 및 문화경관을 대표할 만한 지역으로 이를 보호하고 지속가능한 이용을 위해 국가가 지정, 관리하는 곳입니다. 또한 생물종 다양성 보고, 문화유산의 보고, 빼어난 자연경관, 삶의 질을 높여주는 휴식 공간, 미래세대를 위해 남겨놓을 자원, 동식물의 마지막 피난처 등 중요한 위치를 차지하고 있는 곳입니다. 여러분! 방금 국립공원이 어떠한 곳이며 왜 중요한 곳인지 설명을</p>

드렸는데요. 그럼 국립공원에서 우리가 어떻게 행동을 해야 할까요?
(참여유도/의견정리) 네 그렇습니다. 우리는 자연의 손님입니다. 그렇기 때문에 이곳의 주인인 야생 동·식물들에게 피해를 주거나, 쓰레기를 버리거나, 고성방가 등의 행동은 하지 말아야 하겠습니다.

그리고 여기 무등산은 올해 2013년 3월 4일에 21번째 국립공원으로 지정되었습니다.

그럼. 여기서 제가 문제를 하나 내겠습니다.

우리나라에는 국립공원이 몇 곳이나 있을까요?

지금까지 제가 말한 내용을 잘 들은 친구라면 금방 알 수 있을겁니다.

네. 우리나라에는 21개의 국립공원이 있습니다.

16개의 산악형 국립공원과 4개의 해안·해상형 국립공원, 1개의 사적형 국립공원 경주가 있습니다.

여기 무등산은 화산활동으로 생겨난 산인데요, 산의 대부분이 용암이 식어 만들어진 화성암으로 이루어져 있습니다.

그리고 산 정상부에는 천연기념물 465호 지정된 주상절리대 서석대와 입석대가 있습니다.

무등산은 광주·전남지역 사람들에게는 어머니의 산이라고 생각할만큼 아주 애착이 강한 산입니다.

그래서 산의 모양도 어머니의 마음처럼 둥글둥글하게 생겼답니다.

자 이제까지 이곳을 포함한 국립공원이 어떠한 곳이며 무엇을 지켜야 하는지에 대하여 잘 배웠습니다.

이제 저와 함께 이곳에 사는 여러 동·식물 친구들과의 만남을 통하여 소중한 자연을 사랑하는 마음을 배워보도록 하겠습니다.

참!! 저는 개인적으로 이 말을 좋아합니다. “ 사랑하면 알게 되고 알면 보이나니 그때 보이는 것은 전과 같지 않으리” 여기에 계신 여러분들이 오늘 해설을 듣고 체험하며 즐기다 보면 자연스럽게 알게 되고 사랑하게 되지 않을까 생각해 봅니다. 해설사인 제가 해설하는 내용을 잘 들어주시고 해설 마지막에 간단하게 설명한 내용에 대해서 OX퀴즈로 문제를 낼 생각입니다. 물론 정답을 가장 많이 알고 있는 분에게는 특별선물이 있습니다. 그리고 꼭 선물에 너무 집착하시는 분들이 있는데 편안하고 가벼운 마음으로 저의 이야기를 듣고 느껴보도록 하겠습니다.

자 그럼 해설을 시작하겠습니다.

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
2. 토끼등	<p>자. 여러분이 오신 이곳은 어디죠?</p> <p>네. 바로 무등산국립공원입니다.</p> <p>그중에서 여기는 ‘토끼등’이라고 불리는 장소인데요.</p> <p>그 이름에 대한 정확한 유래는 알려지지 않았지만, 이 지역사람들에 의하면 예전에 이곳에 토끼농장이 있었다는 얘기와 멀리서 바라봤을 때 토끼등을 닮아 둥그스름하게 생겼다고 하여 이름이 붙여진 것으로 추정됩니다.</p> <p>간략한 유래는 이렇고, 현재 토끼등은 광주시민 뿐만아니라 탐방객들이 많이 찾는 장소입니다.</p> <p>건강을 위한 각종 체육시설이 잘 조성되어 있고, 다른 국립공원에서는 볼 수 없는 화장실까지 조성되어있어 힐링 할 수 있는 장소로 인기입니다.</p> <p>그리고 주변에는 편백나무로 이루어진 치유의 숲과 단풍나무 길, 그리고 저 멀리 돌들이 무더기로 있는 너덜정까지 관찰할 수 있는 재미있는 곳입니다.</p> <p>그럼 우리는 치유의 숲으로 들어가 볼가요?</p> <p>고~~고~~</p>

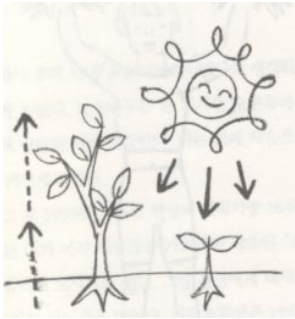

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

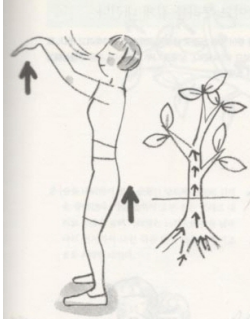
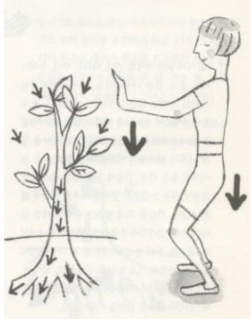


해설주제	세부 시나리오
3. 치유의 숲	피톤치드
피톤치드	<p>드디어 우리가 편백나무 숲에 입성하였습니다. 느낌이 어떤가요? (대답유도)</p> <p>네. 이렇게 키가 크고 굵은 나무인 편백나무는 독특한 향기를 가진 화학물질을 내뿜습니다.</p> <p>이 화학물질은 모기를 내쫓는 천연방충제 역할을 합니다.</p> <p>그럼 우리 숲에 들어왔으니 크게 숨을 쉬어볼까요?</p> <p>어때요? 숲에서 깨끗한 공기를 마시니 기분이 상쾌하지 않나요?</p> <p>숲이란 식물, 곤충, 동물, 공기, 물, 흙 등으로 이루어진 복합생명체입니다. 지금 우리는 숲 속에서 맑은 공기와 함께 피톤치드(Phytoncide)를 마시고 있는데 이것이 바로 삼림욕, Green shower이라고 합니다. 피톤치드는 phyton(식물)과 cide(다른 식물을 죽인다)의 합성어로 나무가 자라는 과정에서 자신을 보호하기 위해 내뿜는 방향성 물질로 그 자체에 살균, 살충성분이 포함되어 있습니다. 피톤치드를 마시면 스트레스가 해소되고 심폐기능이 강화되며 살균효과가 크다고 합니다.</p> <p>그럼 우리도, 피톤치드를 마셔볼까요? 숨을 깊이 들이 쉬었다 내쉬어 보겠습니다. 어떤가요? 온몸 깊숙이 치유되는 느낌이 드시나요?</p> <p>보통 나무는 공격을 받으면 자기 방어를 위해 더 많은 피톤치드를 내뿜게 되는데 이를 악용하여 사람들은 나무를 해하는 행동을 하기도 합니다. 하지만 이렇게 피톤치드를 많이 내뿜게 되는 만큼 나무는 스트레스를 받게 되고, 심하면 그 나무는 죽게 됩니다. 생명력을 가지고 끈질기게 살아왔을 나무를 인간의 이익을 위해 죽여서는 안 되겠죠? 일부러 나무를 때리지 않아도 나무는 새의 작은 몸짓에 바람의 간지럼에 반응하여 피톤치드를 내뿜는답니다. 숲속에는 많은 나무가 있기 때문에 그 많은 나무에서 내뿜는 작은 피톤치드만으로도 충분하다고 하니 눈을 감고 가만히 숨을 쉬는 것만으로도 몸이 가뻐해지는 것을 느낄 수 있으시죠? 이렇게 자연이 스스로 베풀어준 것에 만족을 느끼셨으면 좋겠습니다.</p>

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
3. 숲의 효과	나무호흡법1 - 하늘로 올리고 땅으로 내린다.
나무호흡법1	<p>치유의 숲의 가장 기본이 되는 자연자원은 무엇일까요?</p> <p>네, 나무입니다. 지금부터는 더 효과적인 삼림욕을 위해 나무가 되어 나무처럼 호흡하는 나무 호흡법을 시작하겠습니다.</p> <p>나무는 태양을 비롯하여 하늘로부터 기를 받아서 씨앗에서 싹이 터 하늘을 향해 쭉쭉 자랍니다. 그러면서 한편으로는 대지의 수분과 영양분을 찾아서 땅속으로 깊숙이 뿌리를 내리지요. 실제로 나무 앞에 서서 조용히 명상하며 나무의 기를 느껴보면 위로 흐르는 기와 아래로 흐르는 기, 두 종류의 움직임을 느낄 수 있습니다.</p> <p>먼저, 양발이 평행이 되게 어깨너머로 벌리고 섭니다.</p> <p>무릎을 약간 굽히고 양손을 넓적다리 앞에서 늘어뜨립니다.</p> <p>다리는 뿌리, 몸통은 나무줄기라고 생각하고 내 몸은 아직 어린 나무라고 생각합니다.</p>
	 

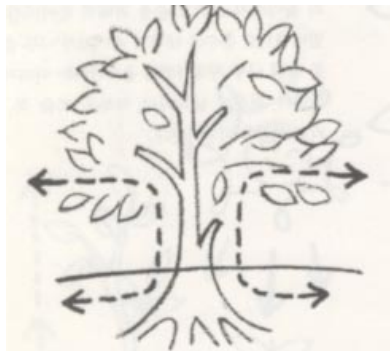
해설 시나리오

프로그램명	
해설주제	세부 시나리오
3. 숲의 효과	나무호흡법1 - 하늘로 올리고 땅으로 내린다.
<p>나무호흡법1</p>	<p>숨을 들이마시면서 손바닥을 아래로 향한 채 자기가 의식적으로 위로 올리는 것보다는 아래서 힘으로 밀어 올려서 올라가는 느낌으로 양손을 위로 올립니다. 무릎을 조금씩 피며 양손을 머리 높이까지 올리고 숨을 최대한 들이마십니다. 발바닥으로 흡수한 대지의 에너지가 나무줄기를 통해 나무 꽃대기까지 올라간다는 이미지로 발바닥, 정강이, 넓적다리, 하복부, 가슴, 목, 머리로 의식을 이동시킵니다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p>숨을 내쉬면서 위로 올라간 손을, 무거운 물체가 물 속으로 천천히 가라앉는 느낌으로 내린다. 무릎을 굽혀서 손을 넓적다리 앞까지 내리고 숨을 최대한 내쉰다. 태양으로부터 받은 에너지가 나무의 제일 위부분에 있는 가지 끝에서 줄기를 통해 아래로 내려오고 있다는 이미지로 머리, 얼굴, 가슴, 넓적다리, 정강이, 발바닥으로 의식을 이동시킵니다. (8회)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
3. 숲의 효과	나무호흡법2 - 가지를 늘이고 뿌리를 깊게 내린다
나무호흡법2	<p>호흡1과 같은 자세로 섭니다.</p> <p>다리는 뿌리, 몸체는 나무줄기, 팔은 나뭇가지로, 아직은 어리지만 조금씩 자라고 있는 나무라고 생각합니다.</p> <p>숨을 들이마시면서 손바닥을 아래로 향한 채로 양팔을 들어 올리고 무릎을 조금씩 펴니다. 하늘을 향해 나무가 자라듯이 양팔을 위로 향해 가슴높이까지 올린 다음, 가슴에 안고 있는 보이지 않는 공이 점점 커지는 느낌으로 범위를 좌우로 조금씩 넓혀나갑니다. 가슴을 크게 벌리고 숨을 최대한 들이마신다. 발바닥에서 올라오는 대지의 에너지가 줄기를 통해 옆으로 가지를 친 나뭇가지의 잎사귀 끝까지 가고 있다고 상상하고 발바닥, 정강이, 넓적다리, 허벅지, 가슴, 팔, 손목, 손바닥, 손가락 끝으로 의식을 이동시킵니다.</p>



해설 시나리오

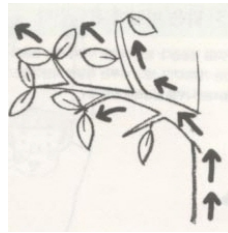
프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
------	---------

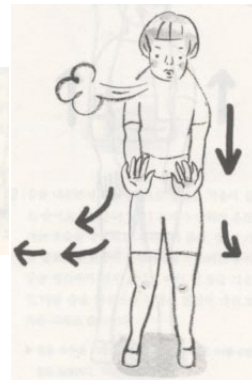
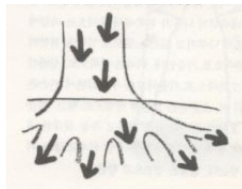
3. 숲의 효과	나무호흡법2 - 가지를 늘이고 뿌리를 깊게 내린다
----------	-----------------------------

숨을 내쉬면서 뻗은 손끝이 닿도록 천천히 간격을 좁혀갑니다. 가슴 앞까지 오면 손을 아래로 내리고 무릎부터 가라앉는다는 느낌으로 손을 넓적다리 위치까지 내린 다음 다시 좌우로 펼치고 숨을 최대한 내립니다.

나무호흡법2



앞사귀로 흡수한 태양 에너지가 가지 끝에서 줄기로 모여 줄기를 튼튼하게 하고 다시 그 에너지가 뿌리로 내려가 뿌리를 튼튼하게 하는 이미지를 상상하며 손가락 끝, 팔, 가슴, 배, 넓적다리, 정강이, 발바닥으로 의식을 이동시킵니다.



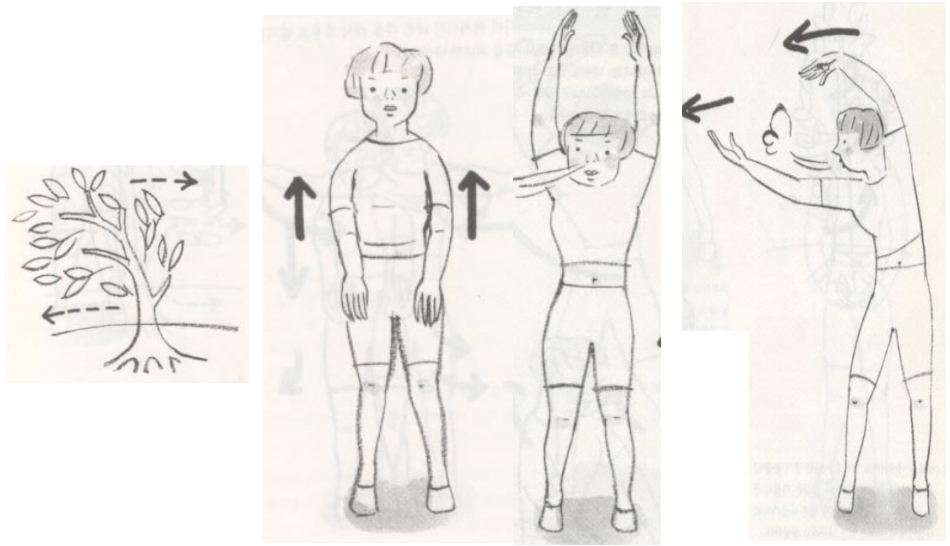
해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
------	---------

3. 숲의 효과	나무호흡 3 - 맑은 바람에 흔들린다.
----------	-----------------------

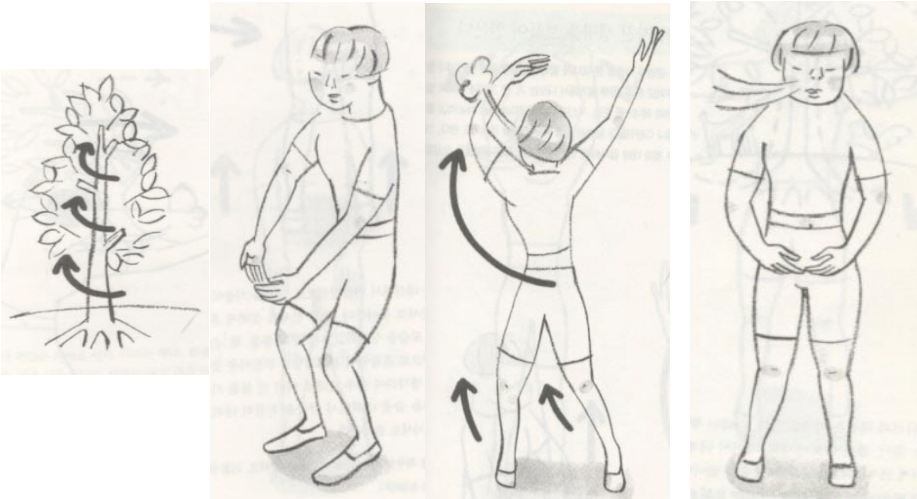
호흡1과 같은 자세로 서서, 다리는 뿌리, 몸체는 줄기, 팔은 나뭇가지이며 이체는 엄청 크게 자란 나무라고 생각합니다. 숨을 들이 마시면서, 팔을 들어 머리 위에서 손바닥을 마주보게 합니다. 숨을 내쉬면서 나무가 왼쪽에서 불어오는 바람에 가볍게 나부끼고 있는 느낌으로 양팔을 천천히 오른쪽으로 기울입니다. 허리는 왼쪽으로, 상반신은 오른쪽으로 기울이도록 구부리면서 왼손은 머리 위 오른손은 오른쪽 방향으로 뻗고 얼굴은 오른손 손가락 끝을 향하고 숨을 최대한 내 쉰다. 숨을 내쉬면서 팔을 중앙 위치로 놓고 위로 뻗고, 얼굴은 정면으로 향합니다.



숨을 내쉬면서 반대방향으로 양팔을 기울여 같은 순서로 돌아온다. 줄기 전체가 심하게 흔들리는 모습을 상상하고 다리부터 몸통, 팔, 손가락 끝으로 상상하고 다리부터 몸통, 팔, 손가락 끝으로 흔들림이 전해지도록 부드러운 움직임을 생각하며 좌우 교대로 여러 번 몸을 기울인 다음 숨을 내쉬면서 양팔을 천천히 내리고 처음 자세로 돌아옵니다..

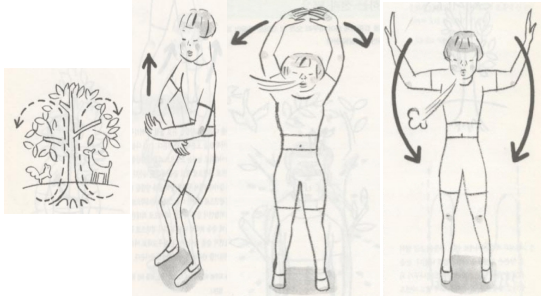
해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
3. 숲의 효과	나무호흡법4 - 줄기는 뒤틀리면서 하늘로 뻗어나간다
	<p>양팔을 어깨너비로 벌리고 커다란 공을 안고 있다는 느낌으로 호흡 1과 똑같은 자세로 섭니다. 다리는 뿌리, 몸체는 줄기, 팔은 나뭇가지로, 자신이 쭉쭉 자라고 있는 나무라고 생각합니다.</p>  <p>숨을 내쉬면서 양팔을 위로 올릴 때 허리부터 서서히 몸을 오른쪽으로 비틀니다. 그런 다음 몸을 아래위로 늘이는 느낌으로 비틀며 양팔을 뒤쪽으로 늘이는 느낌으로 비틀며 양팔을 뒤쪽으로 사선으로 뻗고 숨을 최대한 내쉽니다. 숨을 들이마시면서 무릎을 굽혀 몸과 양팔을 천천히 정면으로 되돌린 다음 그대로 반대쪽으로 몸을 비틀면서 숨을 내쉬고, 뒤쪽으로 최대한 비틀 때 숨을 최대한 내쉽니다. 다시 정면으로 돌아와서 숨을 최대한 들이마십니다.</p> <p>좌우교대로 여러 번 비틀기를 반복하고, 처음 자세로 돌아옵니다.</p>

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
3. 숲의 효과	<p>나무호흡법5 - 큰나무가 되어 지친 생명을 보듬어 안는다.</p> <p>호흡1과 똑같은 자세로 삽니다. 다리는 뿌리. 몸체는 줄기. 팔은 나뭇가지로, 자신이 이제는 엄청나게 큰 나무라고 생각합니다. 숨을 들이마시면서 두 팔로 공기 공을 안고 있다는 느낌으로 양팔을 가볍게 교차해서 위로 올립니다.</p>  <p>머리 위에서 양손 끝이 서로 마주보게 원을 만들고 숨을 최대한 들이 마십니다. 다음 숨을 쉬면서 양손바닥이 바깥을 향하도록 좌우로 벌리고 크게 원을 그린 다음 천천히 내립니다. 좌우로 그리는 원의 선이 나뭇가지 끝이나 잎사귀 끝이고, 팔 아래 참새나 다람쥐들이 놀고 있다고 상상합니다. 숨을 최대한 내쉬고 내린 팔을 다시 본래 위치로 돌려서 양팔을 가볍게 교차해서 첫 동작으로 이동합니다. 대지로부터 뿌리, 줄기, 나뭇가지와 잎사귀 하나하나까지 에너지를 공급하고 공기를 통해 가지 끝이나 잎사귀 끝에서 다시 대지로 내려와서 뿌리 끝으로 연결되는 원 순환 이미지로 실행합니다.</p> <p>마무리로 호흡법을 모두 반복해보겠습니다.</p> <p>(다함께 1~5번 호흡법을 반복한다.)</p> <p>어떻습니까? 지금까지 나무호흡법을 함께 해보셨습니다.</p> <p>오늘 익힌 동작을 잊지 마시고, 다음번 무등산을 방문하셨을때, 혹은 가까운 공원에 산책하셨을 때 나무가 되어 호흡해보시기 바랍니다.</p>

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
------	---------

4. 주상절리	
---------	--

무등산 형성	<p>여러분 무등산은 어떻게 생겨났을까요? (참여유도)</p> <p>무등산 화산암의 연대를 측정한 결과 화산활동은 약 4500만 ~8500만 년 전 사이에 벌어진 것으로 추정되고 있는데요, 이 시기는 공룡시대가 종말을 고한 중생대 말에서 신생대 초까지의 기간으로 흔히 백악기로 지칭됩니다. 칼데라는 모두 침식되어 사라지고 다양한 지구환경의 변화와 마지막 빙하기를 거치면서 현재와 같은 지형적 특성을 갖추게 되었습니다.</p>
-----------	---

무등산 주상절리대	<p>무등산을 이야기 할 때 절대 빼놓을 수 없는 것이 있습니다. 바로 무등산 주상절리대입니다.</p> <p>여기서 주상절리란 화산활동에 의해 분출된 용암은 급격히 식으면서 수축과 팽창을 반복하게 되는데 이 과정에서 생겨난 오각형 내지는 육각형의 돌기둥을 말합니다.</p> <p>무등산 주상절리대는 해발 1,100m이상에 위치한 특수성과 지질학적 가치를 인정받아 2005년 12월 16일 천연기념물 제 465호로 지정되었습니다.</p> <p>육당 최남선이 수정병풍이라고 표현한 서석대는 해발 1,030~1,080m에 걸쳐 나타나고 100~150cm 높이의 돌기둥이 뾰뾰하게 늘어서 있으며, 윗부분은 다각형을 이루어 마치 거북의 등껍질 모양과 같은 형태를 이루고 있는 것을 볼 수 있습니다.</p> <p>해발 1017m에 위치한 입석대는 사람이 일부러 깎아놓은 듯한 돌기둥 30여개가 동서로 40m이상 뾰뾰이 늘어서 있습니다. 입석대는 그 이름에서 알 수 있듯이 선돌승배신안에서 비롯되어 선 돌이라는 뜻을 가지고 있습니다. 현재까지 남아있는 축단을 통해서 이곳이 천제단이</p>
--------------	--

있음을 알 수 있습니다. 기록에 보면 조선 중기까지만 해도 이곳에 입석암을 비롯하여 주변에 많은 암자와 절이 있었던 것으로 전해지고 지금도 바위에 남아있는 절 터 등을 통해 이 사실을 확인할 수 있습니다.

입석대, 서석대 외에도 해발 950m에 위치한 규봉(광석대)과 이보다 규모는 작으나 천왕봉 북쪽에 발달한 신선대도 주상절리를 이루고 있습니다.

무등산의 지질학적 자원은 주상절리대 외에도 암석의 퇴적지형인 너덜경이 있습니다. 너덜경은 주상절리대의 미래상으로 표현되며, 오랜 세월 침식과 풍화의 흔적을 담고 있습니다. 무등산의 대표적인 너덜경으로는 서쪽 사면에 발달한 길이 약 600m 폭 250m에 달하는 덕산너덜과 무등산 정상부와 규봉암 사이의 해발 약 700 ~ 1,110m 사이에 발달한 지공너덜이 있습니다.

해설 시나리오

프로그램명	
-------	--

해설주제	세부 시나리오
5. 마무리	<p>지금까지 저와 함께 국립공원의 소중함과 나무호흡법, 무등산의 자랑인 주상절리에 대해 얘기해보았습니다.</p> <p>모두들 어땠나요?</p> <p>(대답유도)</p> <p>그럼 주변의 나뭇가지를 하나만 주어보세요.</p> <p>(발표시간-바닥에 동그란 원을 그린다.)</p> <p>그럼 오늘 느낀 점에 대해 한 명씩 원 안에 나뭇가지를 놓으면서 말해보도록 하겠습니다.</p> <p>(한명씩 발표)</p> <p>이렇게 각자 느낀 점에 대해 얘기 해봤으니 무등산이 얼마나 소중한 곳인지 알겠죠?</p> <p>오늘 느낀 점을 소중히 간직하면서 돌아가길 바라고, 시간이 된다면 증심사의 숨겨진 이야기와 지금은 흔적만 남아있는 비밀스런 동화사터에 대한 해설을 들어보는 것을 권해드리겠습니다.</p> <p>이제 모두 오늘 함께한 시간을 기억하며 해설을 마치겠습니다.</p> <p>이상 저는 자연환경해설사 ○○○ 이었습니다.</p> <p>감사합니다.</p>