

# 대표 생태관광 프로그램

유형 | 오전형

□ 프로그램명: 사람이 자연 되는 내장호 트레킹



건강을 위한 나만의 걷기 체험



내장호 생태이야기

□ 프로그램 내용

- 활동장소: 단풍생태공원, 내장호 둘레길, 내장생태탐방마루길, 조각공원
- 소요시간: 2시간
- 참가대상: 제한 없음
- 참가인원: 제한 없음

□ 프로그램 소개

○ 내장호 둘레길에서 건강 걷기 체험을 하며 내장호 생태계와 내장산의 아름다움을 느낄 수 있는 프로그램

□ 운영일정

오리엔테이션(단풍생태공원) → 건강을 위한 나만의 걷기 체험(내장호 둘레길) → 내장호 생태 이야기(내장생태탐방마루길) → 체험프로그램(조각공원) → 해산(단풍생태공원)

□ 세부일정표

	시 간	주요일정	대 체 프 로 그 램
오전 프로그램	10:00~10:10	○ 오리엔테이션	해당 없음
	10:10~11:00	○ 건강을 위한 나만의 걷기 체험	<b>내장산 환경여행</b> - 국립공원과 환경이야기 - 환경퀴즈대회 - 자연 빙고 놀이 - 서식처를 지켜라 놀이 - 체험프로그램
	11:00~11:30	○ 내장호 생태이야기(탐조활동)	
	11:30~11:50	○ 체험프로그램	
	11:50~12:00	○ 마무리	

# 사람이 자연 되는 내장호 트레킹

활동장소

단풍생태공원 내장호 둘레길  
내장생태탐방마루길 조각공원

소요시간

2시간

참가대상

제한 없음

참가인원

제한 없음

## 활동목표

- 걷기 운동이 우리에게 주는 장점을 이해하고 건강걷기가 습관화될 수 있는 기회를 제공한다.
- 자연 친화적 여행인 생태관광을 이해하고 환경보전의 실천 계기를 마련한다.

## 준비물

- 해설자료, 구급키트, 해충 기피제, 망원경, 만들기 kit 등

## 유의사항

- 야외 활동 시 참여자들이 해설사가 안내하는 동선으로 이동하도록 인솔
- 야외 활동 시 구급약을 휴대하고 프로그램 시작 전 참가자들에게 해충 기피제 도포

단계	내용	시간
도입 (마음 열기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 오리엔테이션                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일정소개 및 국립공원 소개</li> <li>- 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유)</li> <li>- 신나는 준비운동</li> </ul> </li> </ul>	10분
전개 (건강 걷기 및 생태 체험)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 건강을 위한 나만의 걷기 체험                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 올바른 걷기 방법 알기(유아 ~ 노년)</li> <li>- 건강을 위한 나만의 걷기 체험</li> </ul> </li> <li>① 속보: 청소년, 청년, 중장년 ② 파워워킹: 청소년, 청년, 중장년</li> <li>③ 급보: 청년, 중장년 *유아는 건강걷기 제외</li> <li>- 우리의 칼로리는 얼마나 줄었을까요?</li> </ul>	50분
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 내장호 생태이야기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내장호 생태 이야기</li> <li>- 내장호와 함께 사진 찍기</li> <li>- 내장호 철새 탐조 활동</li> </ul> </li> </ul>	30분
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 체험프로그램                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나만의 소나무 무동력 우드스피커 만들기</li> </ul> </li> </ul>	20분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램 만족도 조사</li> <li>• 소감 나누기</li> </ul>	10분

세부내용  
(시나리오)



오리엔테이션

여러분 안녕하세요! 저는 오늘 여러분의 건강지킴이가 되어 줄 내장산생태탐방원 자연환경해설사 000입니다. 오늘 날씨가 너무 좋아요~

이렇게 좋은 날씨에 여러분과 함께 할 수 있어서 너무 행복합니다.

여러분이 찾아오신 이곳은 단풍이 아름다운 내장산국립공입니다. 바로 앞 쪽에 내장산국립공원 대표 봉우리인 서래봉 아래에 자리 잡은 내장산생태탐방원의 모습이 보여요~ 아주 멋진 곳에 자리 잡고 있죠?

우리가 있는 곳은 국립공원입니다.

먼저 국립공원이 어떤 곳인지 이야기해볼까요?

여러분이 알고 있는 국립공원이란 무엇을 말하는 걸까요?

쉽게 이야기하면 동식물이 살아가야할 소중한 보금자리인 동시에 미래세대에게 물려줘야 할 중요한 자산입니다.

지리산국립공원을 시작으로 태백산국립공원까지 총 22개의 국립공원이 보호 받고 있어요! 여기서 잠깐 퀴즈~ 내장산국립공원은 몇 번째 국립공원일까요? 네, 맞습니다. 정답은 8번째예요~

내장산에는 아름다운 곳이 많은 데요! (지도 제시)

그 중에서 우리가 있는 생태공원을 시작으로 조각공원까지 ‘사람이 자연 되는 내장호 트레킹’을 해보려 해요. 프로그램 제목에서 어떤 내용일지 연상이 되나요? 네, 바로 내장호 둘레길을 걸으며 우리의 건강을 위한 건강걷기와 생태마루길에서의 내장호 이야기, 철새 탐조입니다.

저와 함께 즐거운 시간을 보낼 준비가 되었나요? 네, 저도 준비 됐어요~ 시작하기 전 몇 가지 지켜야할 사항이 있어요!

첫 번째, 국립공원은 쓰레기통이 없어요~ 자기 쓰레기는 되가져가 주세요.  
두 번째 주변에 보이는 식물과 동물은 아끼고 보호해 주세요.  
마지막으로 안전이 최우선이라는 사실 꼭 기억해 주세요~  
출발하기 전 준비운동을 해볼 텐데요~ 조금 재미있고 신나게 해볼 거예요!  
음악에 몸을 맡기고 저와 함께 준비운동을 하겠습니다.  
그럼 시작해 볼까요?

- 준비운동

① 제자리뛰기 ② 제기차기 ③ 줄넘기 ④ 트위스트 ⑤ 무릎찍고 ⑥ 정리운동

### 건강을 위한 나만의 걷기 체험

준비운동은 즐거웠나요? 일반적인 스트레칭보단 이렇게 색다르게 하는 것도 괜찮은거 같죠?

이제 우리의 건강을 위해 올바른 걷기 체험을 해볼 텐데요!

여러분은 걷기 좋아하세요?

우리는 평소에 팔자걸음부터 거북목까지 잘못된 방법의 걸음을 하고 있는데요~  
이렇게 걸으면 발목부터 무릎이나 허리까지 통증으로 고생한다고 해요!

이번 기획에 올바른 걸음걸이와 건강을 위한 걷기 법을 배워봄으로써 건강한 자신을 만들어보기로 해요! 많이 걷고 힘들 수 있겠지만 걷기만큼 좋은 운동은 없잖아요? 이렇게 좋은 공기와 자연 안에서 걸으면 나의 건강이 2배는 좋아질 것이라고 생각합니다.

먼저 생태공원을 빠져나갈 때까지 올바른 걸음 법으로 이동해 볼텐데요~

먼저 발을 11자로 만들어 줍니다. 그리고 정면을 응시하고, 허리는 힘을 주어 곧게 펴주고 어깨는 가슴을 짝 펴서 이 상태를 유지하며 걷는 것이 좋습니다.

자 그럼 저와 함께 올바로 걸으면서 다음 장소까지 걸어가 볼까요?

걸으면서 왼쪽의 내장산의 모습과 오른쪽의 생태공원도 느껴 보세요!



올바른 걷기 법

여기까지 올바른 걸음 법으로 걸어서 와봤는데요~

걷기가 힘들었나요? 처음은 힘들고 잘 안되겠지만 꾸준히 의식을 하고 걷다보면 자세도 바르게 되고, 몸의 균형이 잘 잡힐 거예요!

우리 앞 쪽으로 내장산의 서래봉이 보입니다.

서래봉이라는 이름 특이하죠?

서래봉은 농기구의 씨래를 닮았다고 해서 씨래봉으로 불리워지다가 지금은 서래봉이 되었어요!

내장산을 찾는 탐방객들이 가장 많이 탐방하고 특히 서래봉에서 내장의 8봉을 조망할 수 있어서 굉장히 아름다운 곳입니다.

나중에 기회가 되면 서래봉을 탐방하는 것은 어떨까요?

여기서부터는 건강한 걷기 법으로 내장호 둘레길을 걸어 볼 텐데요!

3가지의 방법으로 걸어 보겠습니다.

바로 속보, 파워워킹, 급보 이렇게 3가지입니다.

속보는 성장기와 청소년, 20~30대는 파워워킹, 중장년은 급보이지만 우리는 3가지 모두 체험해 보도록 하겠습니다.

먼저 속보 걷기를 해볼 텐데요~

속보는 자세를 바르게 해주고 뼈와 근육이 튼튼해지는 효과가 있습니다.

속보를 할 때에는 보이지 않는 끈이 머리를 잡아당긴다는 느낌으로 목, 어깨, 가슴을 바르게 펴고, 시선은 10m 앞을 향해야 해요.

그리고 팔은 앞뒤로 자연스럽게 움직이고 무릎이 서로 살짝 스치듯이 걸으면 돼요~ 평소 걷는 방법과 비슷하죠?

하지만 여기서 조금 다른 점은 조금 빠르게 걷는다는 점입니다.

아름다운 자연을 감상하며 저와 함께 다음 장소까지 걸어가 볼까요!

여기 잠깐 멈춰볼까요?

이곳에 굉장히 작은 꽃이 있어요!(계절 별 야생화)

혹시 나는 이 꽃의 이름을 안다! 하는 분이 있나요?

이 꽃의 이름은 봄까치꽃입니다.

봄이 시작할 무렵 우리에게 가장 먼저 얼굴을 보여 주는 꽃 인데요~ 봄이 끝날 무렵까지 꽃은 한 송이 한 송이 차례로 저녁에는 저버리고 그 다음 꽃이 피는 꽃이예요!

꽃에 보이는 청색 줄은 곤충을 유인하기 위한 유인선인데 작은 꽃이지만 살아남기 위한 대단한 전략인거 같습니다.

우리에게 봄이 오는 소식을 전해주는 반가운 꽃이예요!

계속 걸어볼까요?

여기까지 속보로 걸어 왔는데요! 느낌이 어땠나요?

힘들었나요? 아직까진 걸을 만하죠?

조금은 건강해지는 느낌이 드나요?

제 몸무게가 70kg정도 되는데, 우리가 속보로 걸어온 시간이 약 5분 정도예요~ 5분 정도 걸었을 때 약 23칼로리가 소모가 되는데요! 이것은 딸기 100g정도의 칼로리입니다. 벌써 우리 몸에서 딸기 100g을 소비했어요!

점점 건강해지는 모습으로 가는 것 같죠?

자, 이번에는 2번째로 파워워킹으로 걸어 볼텐데요!

파워워킹? 그런데 어디서 많이 들어본 걷기 방법이죠 않아요?

네, 맞아요! 바로 동네에서 아주머니들이 많이 하는 걷기 방법이죠!

하지만 이 파워워킹은 2030에 특히 좋은 걷기라고 알려져 있어요!

파워워킹의 효과로는 스트레스 해소와 다이어트, 체력증진에 도움이 되고 있어요~  
걷기와 달리기와 단점을 보완해 만든 걷기법인데, 팔꿈치를 직각이 되도록 하고  
앞뒤로 가슴 높이만큼 흔들면서 배에 힘을 주고 걸어야 해요!

속도보다는 조금 빠르게 보폭은 자신의 키에서 1m를 뺀 정도가 적당해요.

잘 기억이 안 난다면 동네 아주머니의 걷기를 기억해 보세요~

다음 장소까지 파워워킹을 하며 걸어 가 볼게요!

자, 출발~

우리 왼쪽으로 화백나무 길이 멋지게 맞아 주고 있는데요~

화백나무 들어본 적이 있나요?

화백나무는 편백, 삼나무와 함께 일본에서 온 나무예요! 일본이 우리나라를 침략하  
면서 가지고 들어 온 나무이지만 이 나무에서는 우리에게 소중한 선물을 주고 있  
습니다.

바로 피톤치드예요!

피톤치드 들어 보았나요? 식물이 해충으로부터 자신을 지키기 위해 내뿜는 물질이  
지만 이 것은 우리에게 굉장히 좋은 영향을 주고 있어요!

잠도 잘 오게 해주고요! 피부의 보습력도 높여주고 스트레스도 해소시켜주고 있습  
니다.

딱! 지금 10시에서 12시 사이에 아주 많은 피톤치드가 나온다고 하니까 우리는 지  
금 온 몸으로 피톤치드를 느끼고 있는 거예요!

나무가 우리에게 주는 선물인 피톤치드를 맘껏 느끼며 계속해서 파워워킹으로 걸  
어가 보겠습니다.

피톤치드를 느끼며 파워워킹으로 걸어보니까 스트레스가 해소가 되는 것 같나요?  
아니면 스트레스가 더 쌓였나요?

저도 직접 체험을 해보니까 왜 아주머니들께서 파워워킹을 하는지 조금은 이해가  
되는 것 같습니다. 살이 쪽쪽 빠질 것 같아요!

지금까지 약 10분 걸은 것 같아요! 송편 좋아하나요?

송편 1개가 40~45칼로리인데 송편 1개가 우리 몸에서 쪽 빠졌습니다.

저도 여러분과 함께 걸으니까 더 건강해지는 것 같습니다.

우리 앞에 지압판이 보입니다.

건강하면 또 빠질 수 없는 것이 바로 지압이죠!

발은 제 2의 심장이라고 불리면서 우리 몸의 오장육부와 밀접하게 연결되어 있다고 하죠! 특히 지압은 스트레스 해소와 피로회복에 매우 좋다고 알려져 있어요~

그래서 지압판을 걸으며 건강걷기 운동을 해볼까 해요~

건강이 조금 안 좋으신 분은 걸을 때 찝끔 아프시겠죠?

신발을 벗고 저와 함께 지압판을 걸어가 보도록 하겠습니다. 여러분의 발은 소중하니깐요~

그럼 저를 따라 걸어가 볼까요!

많이 아프셨나요?

전 건강이 좋지 않은지 아프더라구요~

이번 기회에 나의 건강을 위해 꾸준히 발 지압을 해보는 건 어떨까요?

이제 다시 신발을 신고 우리 옆의 정자로 이동해서 잠시 휴식을 취하겠습니다.

우리가 여기까지 올바른 걸음 법과 속보, 파워워킹 그리고 지압판 걷기까지 해보았는데요~

많이 힘들었죠?

건강으로 가는 길은 이렇게 험난한가 봐요!

하지만 걷기만큼 좋은 운동은 없다고 하니까 꾸준히 걷다보면 분명 건강해지는 자신을 만날 수 있을 것이라고 생각합니다.

우리는 건강을 위해 운동을 할 수 있지만 자연은 건강을 위해 무엇을 할 수 있을까요? 지금 자연은 건강할까요?

기후온난화, 환경오염, 각 종 바이러스까지 자연은 건강할 틈이 없는 것 같아요! 그렇다면 자연이 건강해질 수 있도록 우리는 무엇을 할 수 있을까요?

맞아요! 분리수거, 물 아껴 쓰기 등 다양한 방법이 있죠~

우리의 건강도 중요하지만 자연의 건강도 중요하다는 사실 꼭 기억해 주면서 방금 이야기한 것들을 생활 속에서 지켜주기 바라요! 알겠죠?

어느 정도 휴식을 취한 것 같으니까 다음 장소인 조각공원으로 이동을 해볼 텐데요! 마지막 건강 걷기가 남았죠!

네, 맞아요~ 바로 급보입니다.

조금은 힘들 수도 있는 걷기이지만 급보는 유산소 운동 효과가 극대화된 걷기 방법이에요!

특히, 고혈압, 고지혈증과 같은 성인병 예방에 도움이 됩니다.

그러나 빠르게 걷는 것이 익숙하지 않다면 무릎과 발목에 무리가 갈 수 있으니까 이런 경우에 속보로 1주일 정도 걸은 후 시작해 보면 좋아요~

하지만 우리는 짧은 거리이니까 급보로 이동해 보겠습니다.

그러면 다음 장소까지 급보로 출발~

여기까지 급보로 왔는데요! 너무 숨이 차죠?

저도 너무 숨이 찹니다.

지금까지 너무 많이 걸어서 그런지 다리도 조금 아픈거 같아요~

잠시 자신의 다리를 주무르며 근육을 풀어 줄게요!

건너편에 스카이워크가 보이는데요~ 생태마루길이라고 이름이 지어져 있습니다.

저 곳으로 가서 내장호의 아름다운 경관과 내장호의 철새를 관찰해 볼거예요! 도로를 건너야 하니까 양 옆에 차가 오는지 잘 살피면서 안전하게 이동하겠습니다.

그럼 이동해 볼까요?

(걸으면서) 앞에 보이는 탑은 동학농민운동 100주년을 기념하는 기념탑이에요~ 동학농민운동은 정읍에서 처음 시작된 농민 운동인데 우리가 잘 알고 있는 전봉준 장군을 필두로 농민들이 참여한 운동이에요!

정읍 고부에는 동학농민혁명기념관이 있으니까 나중에 가족들과 함께 역사이야기 속으로 빠져보는 것도 좋을 것 같아요~

#### 내장호 생태이야기와 철새 탐조

우리 앞에 멋진 내장호가 보여요~

내장호는 인공 저수지로 사람들이 물을 이용하기 위해 가뉘 놓았지만 지금은 다양한 생물이 살아가는 장소가 되었어요!

멸종위기야생생물인 수달과 천연기념물 원앙이 살아가고 있고, 그 밖의 다양한 철새들이 찾는 장소로 중요한 생태계의 한 곳입니다.

그리고 내장산생태탐방원 인근에 위치해 있어 멋진 장소를 보여주고 있고, 주변에는 국가생태관광지인 솔티마을, 정읍시립박물관 등이 있어 내장산 말고도 볼거리가 많습니다.

이렇게 아름다운 내장호를 배경으로 가족들끼리 잠시 사진을 찍으며 추억을 남길 수 있는 시간을 즐테니, 가족별로 추억을 남겨보기 바라요~

모두 사진을 찍으며 추억을 남겼나요?

내장호에 어떤 철새가 살고 있는지 궁금하지 않나요?

저도 오늘은 어떤 철새가 우리를 반겨줄지 너무 궁금해요~

과연 내장호에는 어떤 철새가 살고 있는지 우리 함께 관찰을 해볼까요?

제가 여러분을 위해 망원경과 필드스코프를 준비했습니다.

함께 관찰을 해봐요~

- 철새 탐조 활동

어때요? 다양한 철새를 관찰했나요?

제가 준비한 사진을 볼까요~

어떤 새가 보였나요?

1. 청둥오리 2. 백로 3. 비오리 4. 흰뺨검둥오리

내장호에는 약 15여종의 철새가 살아가고 있지만 벌써 우리는 4가지 종의 철새를 찾았어요~

하지만 이 밖에도 우리가 찾지 못했던 논병아리, 물닭도 내장호에는 살고 있습니다.

하지만 계절에 따라 관찰되는 철새의 종류와 수도 달라집니다.

그때에는 또 다시 저와 함께 어떤 철새가 내장호에 찾아오는지 관찰해 보는 것도 좋을 것 같아요!

기후가 변하면서 내장호에 찾아오는 철새의 수는 줄었지만 자연이 잘 보존된 내장산과 내장호에는 아직도 많은 철새가 찾아오고 있습니다.

계속해서 내장호에 철새가 올 수 있으려면 우리는 어떻게 해야 할까요?

네, 맞아요~ 환경을 보호하고 철새가 살아갈 수 있도록 열심히 노력해야겠죠?



내장호 생태이야기 및 철새탐조

그럼 다음 장소로 이동을 해서 자연을 사랑하는 마음을 담아 무동력 우드스피커 만들기 체험을 하도록 하겠습니다.

### 무동력 우드스피커 만들기

요즘 휴대폰으로 동영상, 음악 많이 활용하고 있죠!

그래서 휴대폰의 소리를 조금이나마 증폭시켜 쉽게 즐길 수 있도록 소나무 무동력 우드스피커 만들기 체험을 준비했어요!

대부분 스피커는 플라스틱으로 이루어져 있죠!

이것은 나중에 환경오염의 원인이 되기도 해요~

그래서 우리는 환경오염을 줄이고, 자연을 생각하는 마음을 담아 플라스틱이 아닌 소나무를 활용한 스피커를 만들어 볼 거예요~

그리고 이것은 전기가 필요하지 않다는 점, 전기도 절약하고 플라스틱도 줄이는 자연을 위한 1석2조의 효과를 얻을 수 있습니다.

여기 준비물이 있어요. 망치와 나무 재료입니다.

안전에 유의하면서 나무못을 잘 박은 후 스피커를 완성시키고, 색연필을 이용하여

예쁘게 꾸며주면 멋진 나만의 무동력 우드스피커가 탄생할 거예요. 그럼 시작해 볼까요?

- 만들기 체험

모두 잘 만들었나요?

아주 멋진 스피커를 만들었네요~ 이 스피커를 잘 활용해서 자연도 생각하는 마음을 잊지 않길 바랍니다.

이제 다시 단풍생태공원으로 돌아 가 볼까요!

너무 힘차게 걸어서 힘들기도 하고, 다리도 아플 수 있으니 돌아가는 길은 편하고 천천히 느리게 걸어서 가보겠습니다.

그럼 출발할까요?



소나무 무동력 우드스피커 만들기

#### 마무리(참가자 간 소감 나누기)

네, 도착했습니다.

오늘 저와 함께 한 시간 즐거웠나요?

걷기는 우리가 알고 있는 운동 중 아주 좋은 운동이라고 합니다.

걷기만큼 건강에 도움이 되는 운동이 없어요!

오늘 올바른 걷기 법부터 다양한 건강 걷기 법까지 일상생활에서 충분히 해볼 수 있으니까 이 시간이 끝나더라도 꼭 자신에게 맞는 걷기를 찾아 꾸준히 해보길 추천 드립니다.

더불어 내장호의 생태계와 철새이야기, 그리고 스피커 만들기 까지 모두 자연을 사랑하자라는 다짐이 담겨 있었어요~

저와 함께한 시간 동안 조금이나마 환경과 자연에 대한 생각을 하셨기를 바랍니다.

우리는 늘 환경에 대해 그냥 지나치고 별로 생각을 해보지 않아요!

하지만 요즘 미세먼지, 코로나바이러스까지 모두 환경변화에 따라 나타나 우리는 많이 힘들고 피해를 보고 있습니다.

앞으로 변해가는 환경 속에서 어떻게 하면 다시 좋은 환경으로 되돌릴 수 있을까요? 네, 맞아요~ 일회용품 사용 줄이기, 물 아껴 쓰기 등 우리가 쉽게 지킬 수 있는 방법이 있어요! 늘 고민하며 미래세대를 위해 열심히 노력하는 여러분이 되길 바랍니다. 모두 잘 지켜줄 수 있죠?

네, 감사합니다.

저 또한 이 자리에서 열심히 노력하고 있겠습니다.

마지막으로 이곳 단풍생태공원은 단풍나무뿐만 아니라 수생식물원, 야생화단지 등 자연을 느끼며 산책하고 즐길 수 있는 멋진 장소입니다.

저와 헤어진 후 가족들과 함께 주변을 산책하며 즐거운 시간을 보내시길 바래요~ 다음에 또 저와 함께 할 수 있는 시간이 마련되길 바라면서 이것으로 마치겠습니다.