

## 숲 치유 프로그램 해설 시나리오 (김한나)

● 오전 10:00~10:50

### 1. 일광정 - 국립공원 소개

- 안녕하세요, 만나서 반갑습니다. 저는 내장산국립공원백암사무소 자연환경 안내원 000입니다. 내장산국립공원에 오신 여러분을 환영합니다. 많은 분들이 내장산국립공원하면 케이블카가 있는 정읍 쪽만 생각하시는데요, 전북 정읍에 내장산과 전남 장성에 백암산, 입암산을 합쳐 내장산국립공원이라고 부릅니다. 혹시 우리나라에 국립공원이 몇 개 있는지 알고 계시나요? 네, 첫 번째로 지정된 지리산 국립공원을 시작으로 현재 20여개의 국립공원이 지정되어 있습니다. 그 중 이곳 내장산은 몇 번째로 지정되었을까요? 네, 1971년 11월에 8번째로 지정되었습니다.

많이 피곤하시죠? 지친 몸을 이끌고 이곳에 오신 여러분을 위해 간단한 놀이로 몸을 푸는 시간을 갖도록 하겠습니다. 먼저 그림퍼즐 한 조각씩 나눠드릴게요. 지금 나눠드린 퍼즐조각은 이 곳 백양골 자연관찰로에서 찍은 야생화 사진입니다. 그 퍼즐들의 짝을 찾아 사진을 완성시켜 보세요. 서로 짝을 찾으셨나요? 그럼 사진 위에 그 꽃 친구들의 이름을 확인해 보세요. 꽃 한 가지씩은 외우고 가시는 겁니다.

자 그럼 이번엔 꼬리물기 게임을 하겠습니다. 짝끼리 가위바위보를 해서 진 사람이 이긴 사람 뒤로 꼬리를 물면 됩니다. 이긴 분들은 옆 짝들과도 가위바위보를 해보세요. (1등과 꼴등에게 선물을 주고 자연스럽게 둥그렇게 모이게 한다.)

자, 여러분이 오신 이곳은 아름다운 자연입니다. 여러분 혹시 에코힐링이라는 말 들어 보셨나요?

- 에코힐링(eco-healing)이란 : ecology(자연)와 healing(치유)의 합성어로 '자연 속에서 치유력을 회복하고 몸과 마음이 건강한 삶을 누리는 것'을 의미한다고 합니다.

맨발로 흙을 밟으면 발바닥에 느껴지는 시원한 촉감과 숲속에서 자연산 산소와 피톤치드를 흠뻑 들며 마실 때 느껴지는 상쾌한 기분은 우리의 몸을 가볍게 만들어 주는 것으로 알려져 있는데 이것이 바로 '자연을 통한 치유', 즉 에코힐링(eco healing)이라고 합니다. 자연속에서 그동안의 스트레스도 풀고 맑은 기운을 가득 담아가셨으면 좋겠습니다.

- 잠시 멈춰서 손을 뻗어 햇빛을 쏘아볼게요. 눈을 감고 손바닥을 하늘로 향해 뻗어보세요. 그리고 잠시 햇빛을 느껴보세요. 숲에서 쏘이는 햇빛은 특히 몸에 좋아요. 노화나 피부암을 유발하는 자외선이 숲에서 한번 걸러지기 때문입니다. 햇빛은 우리 몸 안에서 비타민 D를 합성하게 도와주고, '행복 호르몬'이라 불리는 세로토닌 분비를 활성화시켜요. 그래서 우울증이나 불면증 치료에 효과가 있습니다.

- 심호흡도 크게 해보세요. 숲과 하나 되어 그동안 몸과 마음에 쌓인 스트레스도 다 털어버리고 깨끗하고 맑은 공기를 한가득 담아가세요.

\* 참고 : 세로토닌은 기본적으로 햇빛을 많이 받아야 높아진다. 산업이 발전하기 전까지 인간은 세로토닌 활성화 조건을 충족하는데 전혀 어려움이 없었다. 농사일이나 사냥을 주로 하던 시절에는 햇빛을 충분히 받으며 신체활동을 해 나갔기 때문이다. 따라서 자연스럽게 세로토닌 신경이 활성화되고 몸과 마음에 활력이 생겼기 때문이다. 그러나 현대 사회에 들어서면서 세로토닌 활성화 조건을 충족하기란 점점 더 어려워지고 있는 것이 사실이다. 산업화와 자동화 등 여러 가지 요인 등으로 바깥 출입이 제한되고 줄어들면서 햇빛을 쬐는 시간은 점차 줄어들었고 밤낮이 바뀐 생활이 일상화되었다. 이러한 이면에는 세로토닌 신경약화라는 엄청난 부작용이 생기고 있다. 우리의 삶을 되돌아봐도 실제 평소 햇빛을 받는 기회가 적고 그런 생활이 오래 지속되면 몸에 여러 가지 불쾌한 증상이 나타나는 것을 확인할 수 있다. 겨울이 되면 우울해지는 ‘겨울 우울증’도 그 중 하나다. 전문용어로 ‘계절성 감정 장애’라고 하는 겨울 우울증은 밝은 햇빛을 충분히 받지 못해 생기는 심리적 장애로 이를 앓는 사람은 감정의 균형이 흔들리고 정신적으로 불안정한 상태를 보인다.

## 2. 자연놀이

- 자연의 기운, 가득 담으셨나요? 그럼 이제 게임을 해볼텐데요. 팀은 아까 꼬리물기를 통해 나눠진 대로 정하겠습니다. 모두 우리 전통놀이인 윷놀이 규칙은 알고 계시죠? 오늘의 게임은 ‘숲 속 윷놀이’입니다. 말은 팀당 2개씩입니다. 먼저 2개의 말이 모두 들어오는 팀이 이기는데요, ‘숲 속 윷놀이’는 일반 윷놀이와는 다르게 곳곳에 질문들이 숨겨져 있습니다. 질문을 맞추면 게임을 그대로 진행하게 되고, 못 맞추면 왔던 곳으로 다시 되돌아 가야 합니다. 자 그럼 게임을 시작해 보겠습니다. 각 대표분들 가위바위보를 해주세요. (이긴팀이 누가 먼저 할지 정한다.) 이긴팀에게는 선물을 준다.

## 3. 자연해설 및 문화해설(선택)

- 자 이제 백양사로 올라갈텐데요, 올라가면서 간단히 몇 가지를 설명해 드리겠습니다. 이동하겠습니다. 갈참나무, 조릿대, 아기단풍, 이팝나무 등 해설. 백양사 소개.

### ● 오후 공양 후 13:00까지

## 4. 곡두재 (맨발로 숲길걷기)

- 상처 있는 사람 주의

- 이번에는 숲 길을 맨발로 걷는 시간을 갖도록 하겠습니다. 숲 속을 맨발로 걸을 때에는 걷는 자세와 동작에도 주의를 기울여야 합니다. 흙길을 걸을 때는 발부리로 땅을 차거나, 발을 끌지 말아야 합니다. 땅 위의 날카로운 물체에 베일 가능성이 높아지기 때문입니다.

- 맨발 걷기를 하면 배변 활동이 원활해지고, 면역력이 활성화되어 변비와 무좀을 고칠 수 있다고 합니다. 아울러 흙 위를 걷다 보면 도심에 찌든 몸에 자연의 에너지가 흡수되는 느낌을 받을 수 있습니다. 큰 돌이 많으니 조심해서 걸어보세요.

\* 참고 : 맨발 걷기의 가장 큰 특징은 ‘대지가 주는 자극’을 직접 느낄 수 있다는 데에 있다. 충격을 완화해주던 신발이 없으니 발바닥의 반사구가 자극을 받아 혈액순환이 활성화되는 것이다. 발은 걸을 때마다 받는 압력으로 혈액을 심장으로 올

려주기 때문에 제2의 심장으로 불린다. 또한 발에는 건강을 좌우하는 경혈이 많이 집중되어 있어 운동과 지압을 동시에 하면 경혈을 자극해서 내분비의 기능이 항진되며 아울러 노폐물이 신속하게 제거되어 피로가 빨리 사라지는 효과를 볼 수 있다.

#### 5. 숲 속에서 명상하기 (비자데크)

- 자 모두 앉아보세요. 잠시 쉬었다 가겠습니다. 걸옷을 벗고 몸을 최대한 가볍게 해보세요. 이곳은 비자나무 군락지입니다. 내장산국립공원은 따듯한 곳에서만 사는 비자나무가 살 수 있는 북방한계선입니다. 그래서 비자나무 군락지가 천연기념물로 지정되어 있습니다.

- 앞에서는 비자나무 특유의 향기가 나며 잎 끝이 손을 찌를 정도로 날카롭고 딱딱합니다. 열매는 연두색으로 익으며 그 안에 아몬드 또는 땅콩처럼 생긴 씨가 들어 있는데 이 씨를 비자라 부릅니다. 비자는 맛이 떨어져 날것으로 먹기에는 거북한데요, 특별히 맛을 볼 수 있는 기회를 드리겠습니다. (비자 하나씩 나눠주기) 비자열매는 예부터 '눈을 밝게 하고 양기를 돋우는' 약재로 알려져 있습니다. 열매는 독성이 강하며 촌충구제약으로 유일한 특효약 대우를 받아 인공조림식재도 많이 했습니다. 이곳 백양사도 옛날 스님들이 많이 심어 두셨습니다. 열매에서 기름을 짜서 식용유로 사용하거나, 불을 밝히는 등유 또는 머리기름 등으로 쓰이는 등 최고급 식물성 기름으로 사용했구요, 민간에서는 잎과 가지를 태워 그 연기로 모기를 쫓는 데에 사용했다고 합니다. 목재는 안쪽과 바깥쪽의 구별이 불명확하고 노란빛을 띠며 나이테가 촘촘히 있어 마치 나이테가 없는 것처럼 보일 정도인데요, 이것으로 성장이 무척 더딘 것을 알 수 있습니다. 그러나 성장이 더딘 만큼 재질이 치밀하면서도 연하고 탄력성도 좋아 바둑판으로 많이 쓰였습니다. 이 나무로 만든 바둑판은 매우 고가에 거래될 만큼 품질이 우수하다고 알려져 있습니다. 습기에도 잘 견뎌 배나 관을 만들 때 유용하게 사용했으며 게다가 무늬까지 고와 '문목(文木)' 또는 '나무의 황제'라는 별칭까지 가지고 있습니다. 여러모로 우리에게 유익한 나무이지요?

- 녹음이 짙은 비자나무 숲 속의 삼림욕은 피톤치드로 알려진 물질이 흘러나와 혈관을 유연하게 하고 정신적, 신체적 피로와 인체의 리듬을 안정시키는 자연건강의 치유효과가 있는 것으로 알려져 있습니다. 피톤치드라는 말 들어보셨나요? 식물이 병원균·해충·곰팡이에 저항하려고 내뿜거나 분비하는 물질로, 삼림욕을 통해 피톤치드를 마시면 스트레스가 해소되고 장과 심폐기능이 강화되며 살균작용도 이루어집니다. 많은 사람들이 삼림욕을 즐기는 것은 바로 이 피톤치드(Phytoncide) 때문인데요. 피톤치드라는 말은 식물을 의미하는 피톤(Phyton)과 살균력을 의미하는 치드(Cide)가 합성된 말입니다. 피톤치드의 주성분은 테르펜이라는 물질인데요, 바로 이 물질이 숲 속의 향긋한 냄새를 만들어 냅니다.

피톤치드의 효과는 산 중턱이 특히 효과적입니다. 숲 한가운데서 숲의 향기를 깊이 들이마시고 조금씩 내뿜는 복식 호흡을 하면 효과가 훨씬 큼니다. 삼림욕은 초여름부터 초가을까지 일사량이 많고 온도와 습도가 높은 시간대

가 효과적인 것으로 알려져 있다. 특히 정오가 지난 지금 이 시간에 효과가 가장 좋습니다. 피톤치드 호흡 한번 해볼까요?

- 피톤치드는 1~2월 가장 적게 나오고 5월 부터 배출량이 늘어나 7월~8월 최대치가 된다고 합니다. 편백나무의 경우 겨울에는 100g 당 피톤치드 함량이 2.5ml 인데 여름에는 4.0ml에 이른다고 합니다. 하루 중에는 기온이 최고로 올라가는 정오에 피톤치드 방출량이 가장 많으며, 기온이 오를수록 공기 움직임이 활발해지면서 피톤치드의 발산량이 늘어나기 때문입니다. 바람이 불면 공기 중에 있던 피톤치드가 바람에 날려 흩어지기 때문에 바람이 부는 날보다 바람이 없는 날 하는 것이 좋으며, 비오는 날에도 피톤치드가 빗방울에 씻겨 내려가기 때문에 비오는 날도 좋지 않습니다.

- 산림욕 장소 : 숲 가장자리에서 100m 이상 들어간 산 중턱

(산 중턱은 산 밑이나 산꼭대기보다 바람의 영향을 적게 받기 때문, 바람이 많이 불면 피톤치드가 바람에 날려 모두 공중에 흩어져 산림욕 효과가 떨어짐.)

근처에 계곡이나 호수가 있으면 더욱 좋습니다. 습도가 높으면 피톤치드의 주성분인 테르펜이 바로 날아가지 않는데다가, 몸의 자율신경을 진정시키는 음이온 까지 많기 때문에 더 효과적 입니다.

\* 참고 : 피톤치드는 심리적인 안정감 이외에도 말초 혈관을 단련시키고 심폐 기능을 강화시킨다고 알려져 있다. 뿐만 아니라 기관지 천식과 폐결핵 치료, 심장 강화에도 도움이 되며 피부를 소독하는 약리 작용도 하는 것으로 알려져 있다.

## 6. 탁족

- 이 곳 다리 밑을 흐르는 맑은 계곡물을 보니 시원하게 느껴지시죠? 힘든 산행을 하거나 날씨가 더우면 이곳에 시원하게 발을 담그고 쉬면 더위가 싹 날아갈거예요. 여러분 혹시 탁족이라고 들어보셨나요? 탁족은 산간 계곡의 물에 발을 담그고 더위를 쫓는 일을 말합니다. 전통적인 선비들의 피서법이지요. 선비들은 몸을 노출하는 것을 꺼렸으므로 발만 물에 담근 것입니다. 그러나 발은 온도에 민감한 부분이고, 특히 발바닥은 온몸의 신경이 집중되어 있으므로 발만 물에 담가도 온몸이 시원해집니다. 또한 흐르는 물은 몸의 기(氣)가 흐르는 길을 자극해 주므로 건강에도 좋다. 음식이나 기구로 더위를 쫓는 것이 아니라, 자연 속에서 더위를 잊는 탁족은 참으로 선비다운 피서법이지요. 한마디로 탁족은 기계문명을 떠난 자연친화적이고 소박하고 건강한 피서법이라 할 수 있겠습니다.

\* 참고 : 냇가의 신경안정제, 음이온

숲의 폭포, 냇물, 계곡물 등 물이 흐르고 물방울이 튀는 곳, 식물의 광합성이 활발한 곳에선 음이온이 많이 만들어진다. 음이온은 지친 몸에 쌓인 양이온을 상쇄시켜 자율신경을 진정시키고 혈액 순환을 돕는다. 사람의 몸은 긴장, 피로, 스트레스가 심할 때 양이온을 대량 방출한다. 이를 배출하지 않으면 신경장애, 신경통, 경련 등이 올 수 있다.