

노르딕 워킹 마을길

1. 목적 및 배경

- 설악산생태탐방원 인근 마을길을 노르딕 워킹을 하며 걷는 트레킹 프로그램으로 몸과 마음을 힐링 할 수 있다.

2. 프로그램 운영 계획

- 프로그램 분야 : 생태관광(), 환경교육(), 상시(○), 특화()
- 프로그램명 : 노르딕 워킹_마을길
- 대 상 : 가족, 일반성인
- 운영기간 : 겨울
- 운영형태 : 매일 오전 10:00~12:00(11월~4월)
- 장 소 : 설악산 탐방원 주변 마을길
- 주요내용 : 마을길 트레킹, 자연 놀이 등
- 소요예산 :
- 참 가 비 :

3. 홍보계획

- 참가자 모집 : 홈페이지 공지
- 참가자 접수 방법 :
- 사업성과 홍보 :

4. 평가계획

- 만족도 조사 : 만족도 조사(서면)
- 효과성 조사 :

첨부 1. 프로그램 시나리오

2. 현황사진 2장 원본(각 사진 용량 3MB 이상)

노르딕워킹 마을길

활동장소 | 탐방원 주변 마을길
 소요시간 | 120분 전후
 참가대상 | 성인
 참가인원 | 20명내외/해설사2명
 작성자 | 자연환경해설사 박현숙

활동목표

- 트레킹 시 노르딕워킹 기법 소개로 새로운 경험 제공
- 스틱 활용을 통해 보다 안전하고 효율적인 트레킹 유도

준비물

- 편한 복장, 구급약품, 노르딕 스틱, 방한장비(겨울)

유의사항

- 현장상황에 따라 안전 여부 확인
- 참가자 연령대 확인으로 트레킹 코스 조정

단계	교육내용	교육시간
도입 (생각열기)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 <ul style="list-style-type: none"> - 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남 - 노르딕 워킹 방법 소개 및 트레킹 코스 소개 - 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유) - 준비운동 하기 	10분
전개 (놀이 및 활동)	<ul style="list-style-type: none"> • 노르딕 워킹 방법 소개 <ul style="list-style-type: none"> - 노르딕 워킹의 효과, 탐방원 주변 소개 - 노르딕 워킹 방법 설명 및 스트레칭 하기 • 노르딕 워킹 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 스틱 사용법 설명 및 연습 - 마을길 코스 노르딕 워킹 체험 - 마을길 경관 및 자연해설 • 소나무 숲 놀이(대상과 해설 시간을 고려하여 선택) <ul style="list-style-type: none"> - 솔방울 던져 소원 빌기, 나뭇가지 릴레이 - 같은 색깔 찾기, 높이 더 높이! 등 	100분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> • 트레킹 후 느낌나누기 • 마무리 스트레칭 하기 	5분

□ 인사말

안녕하세요? 저는 오늘 설악산생태탐방원 주변 마을길에서 안전한 탐방과 멋지고 즐거운 해설을 진행하게 될 자연환경해설사 ○○○입니다. 만나서 반갑습니다.

오늘은 탐방원 주변의 마을길을 걸을 건데요. 여러분들 중에 아시는 분들은 아시겠지만, 노르딕 스틱이라는 것을 이용해서 걸어볼까 합니다. 주변 경치를 감상 하시면서 마을길에서 살아가고 있는 나무들과 식물들에 대해서 이야기 나누어 볼까합니다. 프로그램에 참여하시면서 우선 이 마을에 사시는 이웃 분들께 해가 되지 않게 해 주시고, 자연보호에도 신경을 써 주시기를 당부 드립니다. 그리고 각자의 체력에 맞게 진행을 해 주시되 몸이 불편하시거나 넘어져 다치셨다면 저희 해설사에게 구급약이 있으니 바로 말씀해 주시기 바랍니다.

□ 프로그램 일정 및 노르딕워킹 소개

○ 지루한 걷기가 행복한 걷기가 되기까지 노르딕 워킹으로 우리함께 걸어가 볼까요?

우선 노르딕 워킹이 무엇인지에 대해서부터 알아보도록 하겠습니다. 노르딕워킹은 대표적인 유산소 운동으로서 전 세계적으로 선풍적인 인기를 끌고 있습니다. 노르딕 워킹은 온몸의 90%이상의 근육을 사용하는 운동이기에 다이어트에도 뛰어난 효과가 있습니다. 스틱을 사용해 걷기 때문에 척추교정에도 효과가 좋으며, 심폐기능을 향상시키는 효과가 있습니다. 더군다나 계절이나 남녀노소에도 관계없이 누구나 쉽게 배울 수 있는 운동입니다. 그럼 노르딕워킹에 대해서 배워보는 시간을 가지고 밖으로 나가서 실제로 걸어 보도록 하겠습니다.

□ 노르딕워킹 체험하기 (노르딕워킹 준비와 스트레칭 기법은 나를 부르는 곳 설악산 四色비경_백담계곡(겨울) 참고)

- 준비와 기본 동작 연습이 끝나면 탐방원 마당을 몇 바퀴 직접 걸어보며 연습한다.
- 연습이 끝나면 마을길 산책을 시작한다.



□ 경관 및 자연 해설 (대상과 해설 시간을 고려하여 선택)

○ 한계천에 대한 이야기

2002년 “루사”, 2003년 “매미”라고 하는 초대형 태풍에 의해 좁은 계곡이 이제는 넓은 강(?)이 될 만큼 파헤쳐지고, 쓸려 내려가 버렸습니다. 여러분들이 계시는 바로 앞에도 사람들이 살던 주택이 있던 곳이지만 이제는 험하게 변해 버린 것입니다. 인제군에 속한 내설악 지역의 설악산 숨은 비경은 설악산생태탐방원에서 잘 보이는 안산과 갯기폭포입니다. 안산(안장 안鞍 위 산山)은 한자 이름처럼 말안장의 형태를 띠고 있는 바위가 있는 산 정도로 기억하시면 될 것입니다.

○ 갯기폭포의 유래

감자는 지역에 따라 구구매(경남), 감주(전라), 붓감자(전북), 지실(제주), 툴령이(평북), 갯기(함경) 등 여러 가지 이름으로 불리었는데, 이곳 마을 분들도 저곳 갯기폭포의 얼음이 완전하게 녹아야 감자를 심었다고 하는 옛 어르신들의 말을 비추어 본다면 갯기폭포의 이름과 연결이 되지 않을까 싶네요.

○ 길가의 가로수 마가목

마가목은 인제군을 대표하는 나무 중에 하나입니다. 추운 곳에서 자라는 이 나무는 개량을 거쳐서 열매가 크고 많은 양이 달리는 나무로서 인제군에서 도로를 개설하고 심어놓은 나무입니다. 가을이 되면 붉게 변한 나뭇잎과 열매가 참 예쁜 나무이며, 옛날에 산에서 벌목을 하던 벌목꾼들이 하루 동안의 피로를 풀기 위해서 마시던 술중에서 마가목주를 좋아했다고 합니다.

○ 한계천에 수놓은 은빛물결 달뿌리풀

예전(2002년 이전)에는 이렇게 많은 달뿌리풀이 이곳에 있지는 않았습다. 달뿌리풀은 햇빛이 많고 모래가 많은 곳에서 잘 자라는데 지금과는 다르게 좁은 계곡에 많은 나무들이 자라고 있으니 달뿌리풀이 자랄 수 있는 여건이 아니었지만 태풍에 의해서 계곡에 자라던 수많은 나무들이 쓸려 내려가고 그들이 사라진 지금은 달뿌리풀 세상이 된 것이죠. 이렇게 또 다른 그림을 만들고 있고, 또 다른 생명(야생동물의 은신처)을 품고 있는 한계천의 변화된 모습도 사랑해 주시길 바랍니다.

○ 버드나무이야기

여러분들이 알고 계시는 버드나무는 어떤 모습 인가요?버들강아지를 생각하시는 분도 계실 거고, 호숫가에서 가느다란 가지를 늘어뜨리고 바람에 흔들리는 나무를 생각하시는 분들도 계실 겁니다. 그런데 이곳에 있는 키 큰 나무도 버드나무입니다. 자연은 우리가 생각하는 것 보다 훨씬 다양하고 복잡하며, 많은 이야기를 가지고 있으며, 쓰임새도 많답니다. 이 버드나무가 가지고 있던 성분을 활용하여 만든 타이레놀처럼 말이죠.

○ 아카시나무 이야기



요즘은 거의 사라졌지만 예전에 흔하게 보던 것이 탱자나무입니다. 과수원의 울타리였죠. 탱자나무의 가시는 줄기가 변한 것이라서 가시가 단단해서 찢리면 한동안 육신육신 한 느낌이 있습니다. 강화도에는 400~500년 정도 된 탱자나무가 있는데 고려시대 때 몽고군의 침략을 피해서 강화도로 간 후에 성을 쌓고 주변에 탱자나무로 심어두었던 것들이 아직도 자라고 있습니다. 탱자나무가 나라를 지키는 역할도 한 것이지요. 이곳에도 줄기가 변하여서 가시가 된 것과 턱없이 변해서 가시가 된 것이 있는데 우리 한 번 찾아볼까요? 네~ 잘 찾으셨네요. 바로 이 나무(돌배나무)가 줄기가 변해서 가시가 된 것 이구요. 이 나무(아카시나무)는 잎이 변해서 가시가 된 것 이랍니다. 여러분들은 이곳에 있는 나무들은 몸에 가시가 있어서 불편하다는 생각이 많이 드실 건데요. 나무들이 가시를 달고 있는 이유는 왜 일까요? 그저 보기 좋으라고, 아니면 자신을 지키기 위해서? 이곳에 있는 많은 나무들이 가시를 달고 있는데요. 가시나무는 그 이름 때문에 나무에 가시가 많이 있을 것으로 생각하기 쉬우나 그렇지 않습니다. 가시나무라는 이름은 '가서목(歌舒木)→가서나무→가시나무'로 변화된 것입니다. 가서목에서 가는 언니(형) 가(哥)이며 서는 떨 서(舒)이고 목은 나무 목(木)으로, 잎이 바람에 흔들리는 것이 떠는 것같이 보인 데서 유래된 것으로 추정됩니다. 도토리가 달리는 나무로 상록성은 가시나무, 개가시나무, 종가시나무, 참가시나무, 붉가시나무 등이 있습니다. 낙엽성은 갈참나무, 굴참나무, 졸참나무, 신갈나무, 떡갈나무, 상수리나무 등이 있고요.

○ 층층나무

이 나무를 한번 바라만 보아도 그 이유를 충분히 알 수 있을 만큼 독특한 수형을 가지고 있습니다. 나무의 가지가 갈피갈피 수평으로 갈라져 층을 이루기 때문입니다.

봄이면 붉은빛이 돌던 어린 가지에 잎이 나는데 빨리 자라고 곧게 자라기 때문에 예전에는 우물가에 심어서 그늘을 만드는 용도로 많이 심었다고 합니다.

산길을 걷다보면 이 층층나무가 유난히 많은데 우거진 숲에 길이 나가거나 빈 공간이 생겨 햇볕이 비교적 충분히 들어 올 수 있는 조건이 생기면 가장 먼저 들어오는 나무가 바로 이 층층나무이기 때문입니다. 기획에 아주 강한 나무라고 할 수 있습니다.

좋게 말하여 선구자라는 뜻으로 '선구수종'이라고 부르기도 하고, 숲속의 무법자라하며 '폭목'이라고 부르기도 합니다. 팔만대장경은 자작나무, 산

벗나무 등 몇 가지 나무의 목재로 만들었다고 하는데 층층나무도 그 중에 한자리를 차지하고 있습니다. 그늘진 곳에서도 잘 자라고 성장 속도가 빠르며 병충해, 공해, 추위에 강하기 때문에 조경용으로도 좋으며, 층층나무의 꽃은 꿀이 많아 밀원식물로도 유용합니다.

○ 담쟁이 넝쿨

능소화, 환삼넝쿨, 등나무, 나팔꽃 등의 공통적인 특징은 무엇일까요? 바로 혼자서는 설 수 없으며, 누군가의 도움을 받아야 한다는 것입니다. 시골길 담벼락에 가끔씩 보이는 이친구가 있는데 이 나무는 무엇일까요? 네, 바로 담쟁이 넝쿨입니다. 담을 좋아해서 담쟁이 넝쿨이라는 이름을 얻은 것 일 듯합니다. 비록 보잘 것 없이 보이고 겨울엔 숨죽이고 있지만 봄이면 “나 여기 있소” 라는 듯이 녹색의 잎을 내미는 기특한 나무이죠. 나무나 벽을 타고 올라갈 때도 다른 넝쿨들처럼 나무를 힘들게 하기 보다는 그저 기대어 사는 정도로 나무를 배려하며 살아간답니다. 봄에는 연두 빛 잎사귀로, 여름에는 시원한 그늘을, 가을에는 울긋불긋 화려함으로, 겨울에는 까만 열매를 주렁주렁 달고서 또 봄을 기다리죠. 우리 어릴 적 장난감으로 우리와 친숙하던 담쟁이 넝쿨 ‘눈깔 잎’으로 기억하시는 분들이 계시는지요? 아이들이 잎을 따버리고 줄기를 아래 위 눈꺼풀 사이에 끼워 넣고 놀았기 때문에 붙여진 이름입니다.

○ 잣나무

이 나무가 유명한 곳이 있는데 어디인지 아시나요? 네, 바로 가평입니다. 가평 잣 하면 전국적으로 유명한 특산품이죠. 잣나무의 학명은 ‘피누스 코라이엔시스’로 증명 koraiensis는 한국을 뜻합니다. 다른 이름으로는 목재의 색이 붉어서 홍송 이라고 부르며, 잎이 다섯 개로 나누어져 있기 때문에 오엽송이라고도 불립니다. 영명으로는 잎이 희게 보이는 한국산 소나무란 의미에서 “korean white pine” 랍니다.

○ 은행나무

아마 이 주변 나무 중에서 가장 오래된 나무가 아닐까 합니다. 그래서 이 나무의 별명이 살아있는 화석(신생대에도 서식) 이라고도 불리우고 있습니다. 오래 살기도 하지요. 은행의 이름이 지어진거는 은빛 살구라는 의입니다. 살구처럼 은행의 씨앗이 살구와 비슷하기도 하고, 표면이 은빛 나는 가루로 덮여 있기도 하구요. 앞에 있는 나무는 열매를 맺는 나무인데, 은행나무는 암수가 따로 이고, 열매를 맺으려면 30년 가까이 커야 합니다. 은행을 볶아서 많이들 드시는데, 열매가 맛있기는 하지만 많이 먹으면 소화기에 문제가 생기거나 중독성이 있으니 적당량을 드시길 바랍니다.

○ 구상나무

요즘 이 나무 때문에 우리나라가 심각한 고민에 빠져 있습니다. 그 이유는 온난화 때문에 추운 곳에 살아야 하는데 더워지는 날씨와 집중호우 때문에 자꾸 자꾸 사라져 가고 있기 때문입니다. 이 나무는 우리나라에서만 살고

있는 한국특산식물이지만, 다른 나라에 반출된 후 다시 우리나라로 역수입 되는 아픔이 있는 나무이기도 합니다. 미국에 멋지게 장식되어진 크리스마스 트리도 이 구상나무라고 하네요. 외국에서는 원래 전나무를 사용하였는데 구상나무가 전나무보다도 수형이 예쁘고 잎이 날카롭지 않고 부드럽기 때문에 더욱 선호 한다고 합니다. 안타깝지만 우리나라 나무이면서도 아무 소리도 내지 못하는 안타까움이 있는 이 나무처럼 우리나라에만 있는 다른 식물종이나 동물들을 지킬 수 있게 여러분의 많은 관심을 부탁드립니다.

○소나무(소나무 숲에서 해설)

소나무에 대한 우리 민족의 사랑은 유별나다고 할 수 있습니다. 나무 이름을 ‘으뜸’을 뜻하는 ‘솔’이라고 했고, 궁궐이나 왕릉의 재궁(齋宮)도 소나무로만 지었다고 합니다. 소나무는 잘 썩지 않고, 구부러지되 쉽게 부러지지 않아 한옥에도 안성맞춤이었습니다. 사대부의 나라였던 조선시대에 소나무 사랑이 특별했던 것은 소나무가 상징하는 선비 정신과도 무관하지 않은데요, 날씨가 추워진 후에야 소나무와 잣나무가 늦게 시듦을 안다고 한 것은 옛 선비의 몸가짐에 대한 경종이었고 소나무는 엄동설한(嚴冬雪寒)의 역경 속에서도 늘 푸른 모습을 간직해 굳은 기상과 절개를 상징하기도 합니다. 그 전통은 애국가 2절로 이어졌다고 볼 수 있습니다. ‘남산 위의 저 소나무 철갑을 두른 듯, 바람서리 불변함은 우리 기상일세’ 또한 민가에서도 출산을 하면 부정한 잡귀를 막고자 대문에 금줄을 치고 솔잎을 꽃았고, 혼례식 때도 청실홍실로 장식해 대례상에 올렸습니다. 소나무는 한 잎자루에서 두 개의 잎이 나고, 낙엽으로 떨어질 때도 함께 떨어져 흩으로 돌아가는데, 그래서 소나무는 음양수(陰陽樹)로서 부부애의 상징이 되었습니다. 현재까지 소나무 사랑은 이어지는데요. 청와대 대통령집무실 앞 정원에도 소나무가 심겨져 있고 일만 원 권 지폐 세종대왕 뒤, 배경에도 소나무는 등장합니다.(잘 모르셨죠? 웃음) 또한 경복궁이나 송례문을 복원할 때에도 소나무만 사용했는데 그 이유는 바로 ‘송진’ 때문입니다. 이 송진은 소나무가 병해충에 대항하기 위해 분비하는 물질 중 하나인데, 수분의 흡수를 막아 목재의 수명을 늘리는 역할을 합니다.

○ 마을길 소나무

(소나무 나이세는 법)

소나무는 모두들 잘 아시고 계실 겁니다. 그런데 소나무가 몇 년을 자랐는지는 어떻게 알 수 있을까요? 여러 가지 방법이 있지만 오늘은 아주 간단한 방법으로 소나무의 나이를 알 수 있는 방법을 알려드릴게요. 소나무는 일년에 한마디 씩 자라는 특징이 있습니다. 그 특성을 이용하여 알아본다면 앞에 있는 소나무의 나이를 쉽게 짐작할 수 있습니다. 우리 한 번 세어 볼까요?

(소나무, 잣나무 구별법)

자, 이제 제가 하는 노래를 따라 하신다면 아주 쉽게 소나무와 잣나무를 구별할 수 있습니다.

다 같이 따라해 보세요!

주먹 . 가위 . 보 주먹 . 가위 . 보
오른손도 주먹 왼손도 주먹 솔방울 솔방울
주먹 . 가위 . 보 주먹 . 가위 . 보
오른손도 가위 왼손도 가위 소나무 소나무

주먹 . 가위 . 보 주먹 . 가위 . 보
오른손도 보자기 왼손도 보자기 잣나무 잣나무

어때요? 이렇게 노래로 배우니 소나무와 잣나무가 제대로 구분이 되시죠?
산이나 공원에 가서서 어떤 나무인지가 궁금하시면 이렇게 땅바닥에 떨어져
있는 나뭇잎 가지고 쉽게 알아보시길 바랍니다.

그런데 이렇게 소나무류 친구들은 잎이 두 개와 다섯 개 로만 되어 있을
까요? 그렇지 않습니다. 대표적인 것으로는 잎이 세 갈래인 리기다소나무가
있는데요. 우리가 놀이로 배우는 가위바위보에는 끼워 주지를 않습니다. 왜
냐하면 소나무와 잣나무는 우리나라 것이지만 리기다소나무는 외국에서 조
림용으로 들어온 품종이기 때문입니다.

□ 숲 놀이 (대상과 해설 시간을 고려하여 선택)

(바닥에 떨어져 있는 솔방울, 나뭇가지 등 이용하기)

○ 솔방울 던져 소원 빌기

특이한 모양의 나무(예를 들어, Y자 형태의 가지 또는 바닥에 원을 그린
후) 등 던질 수 있을 목표위치를 정한 뒤 마음속에 소원을 빌며 솔방울을
던진다. 솔방울을 직접 만지며 자연의 촉감을 느낄 뿐 더러 마음속의 비밀
소원을 한 가지씩 빌며 작은 희망을 가져볼 수 있다.

○ 높이, 더 높이! (솔방울 높이 던지기)

차례대로 던지면서 손바닥을 친다. 다음 차례의 사람은 이전 사람보다 더
높이 던진다. 몸과 마음속에 있던 에너지를 발산할 수 있다.

○ 나뭇가지 릴레이

적당한 길이의 나뭇가지를 이용해 2인 1조가 되어 나뭇가지를 손가락, 어
깨 등에 서로 끼워 떨어트리지 않고 뛰어 반환점을 돌아온다. 가족 또는 동
료 간의 협동심을 확인할 수 있어 친밀도를 올려주고, 자연에서 에너지 발
산을 할 수 있다.

○ 같은 색깔 찾기(봄이나 여름에 활용)

색연필 또는 색종이 등을 나누어 주고 비슷한 색의 자연물을 찾아오게 한
다. 전체가 아니라 어느 일부분만 비슷해도 상관없다. 자연의 색이 얼마나
다양한지 느끼게 하고 여기저기 찾아다니며 자연 속에서 뛰어놀 수 있도록
한다. 특히 본인의 옷이나 신발과 같은 색 찾아오기를 하면 색에 대한 관찰
력이 좋아진다.



□ 마무리

여러분! 지금까지 한계천의 물길을 따라 걸으시며 경치도 구경하시고 게임을 통해서 나무에 대한 이야기도 나누어 보았는데 어떠셨나요? 즐거운 시간이 되셨기를 바랍니다. 앞으로도 저희 설악산 생태탐방원을 자주 이용해 주시면 감사하겠습니다. 이상 자연환경해설사 ○○○ 이었습니다.