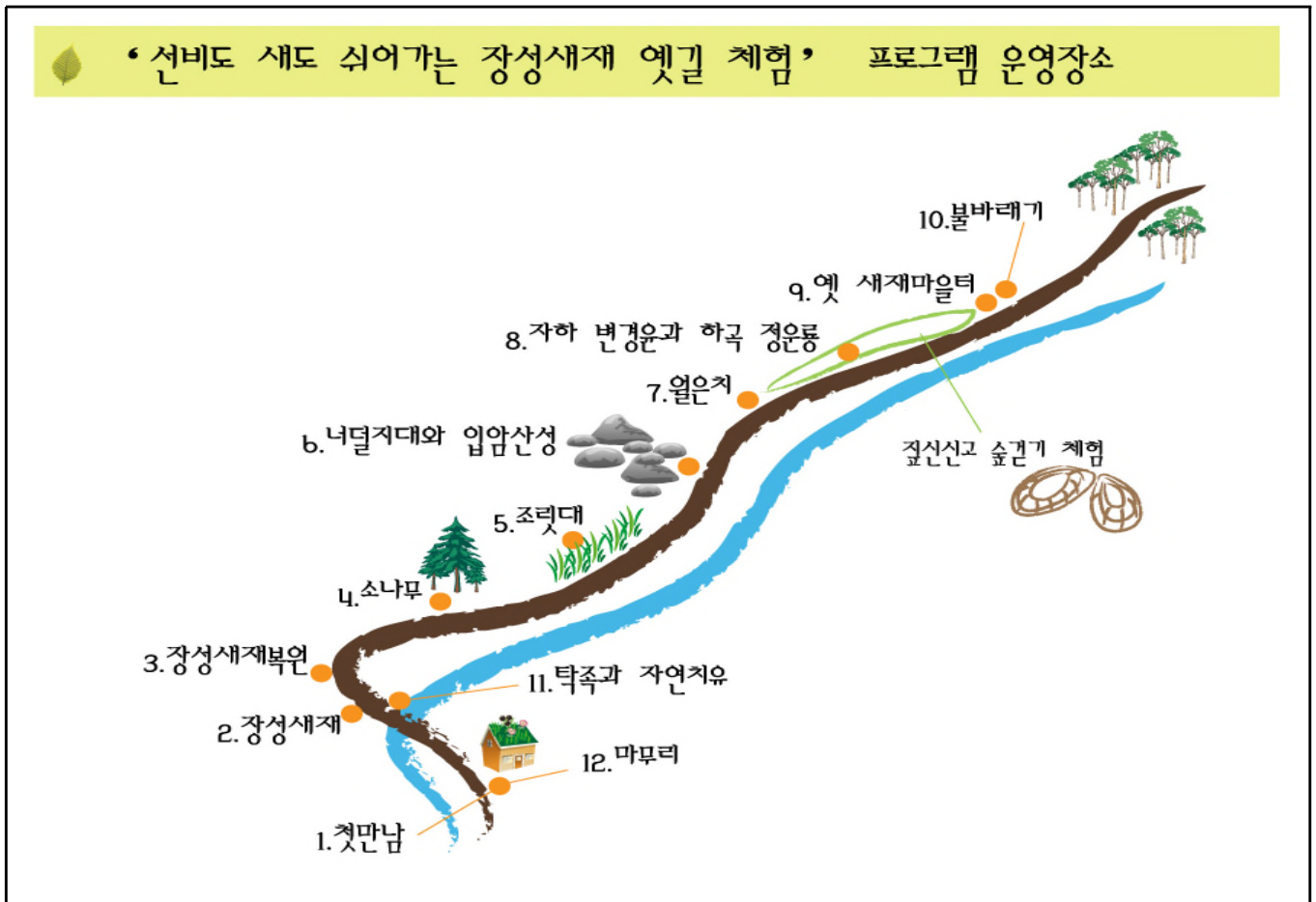




프로그램 진행개요

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험 옛길 체험		
활동목표	한양으로 과거보러 가는 호남의 선비가 되어 장성새재 옛길을 체험함으로써 자연과 하나 되었던 선조들의 생활과 문화를 느끼며 그 속에서 선조들의 삶과 지혜를 배운다.		
해설주제	호남선비들의 장성새재(과거길)을 걸으며 자연과 하나 되었던 선조들의 지혜를 배운다.		
해설재료	붓짐, 필기구, 루페, 입암산 주변 고지도, 나무목걸이(호패용), 입암산성 사진, 기념품 등	소요시간(')	180분(3시간)

프로그램 진행순서



프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	준비물	이동시간 /소요시간 (')
동 기 유 발	1. 첫만남	국립공원소개 및 친해지기	붓짐	5/10
	2. 장성새재	장성새재의 유래와 한양 가는 길	지도, 나무목걸이	5/5
주 제 별 해 설	3. 장성새재 복원	장성새재가 되살아나고 있어요.	루페	5/5
	4. 소나무	선비들이 닦고자 했던 나무		7/5
	5. 조릿대	선조들의 생필품을 만들던 조릿대	관련사진	7/5
	6. 너덜지대와 입암산성	천혜의 요새, 입암산성을 만든 작은 돌	입암산성사진	5/5
	7. 월은치	달도 숨는 고개, 월은치	짚신	5/5
	8. 자하 변경윤과 하곡 정운룡	남창골의 두 선비 이야기		5/5
	9. 옛새재마을	산속마을 선조들은 어떻게 살았을까?	관련사진	5/5
	10. 불바래기	불바래기는 무슨 뜻일까요?		5/5
	11. 탁족과 자연 치유	선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유	탁족도	50/10
마 무 리	12. 마무리	붓짐 풀고 마무리	마패, 엽서	10

신청인 : 내장산국립공원백암사무소장 (서명)




해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
------	---------

1. 첫만남	국립공원 소개 및 친해지기
--------	----------------

	 <p>여러분 안녕하세요.(탐방객들의 주위를 환기시키며)</p> <p>저는 오늘 여러분과 ‘선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험’ 프로그램을 함께 할 내장산국립공원백암사무소에 근무하는 000입니다. 이렇게 내장산국립공원남창지구를 찾아주신 여러분들을 진심으로 환영합니다.</p>
1.국립공원 소개 및 일정안내	<p>여러분은 어디에서 오셨나요?(참여유도/의견정리) 이 자리에 서서 주위를 둘러보니 마음이 편해지는 느낌이 드시죠?(참여유도/의견정리) 네. 오늘은 모든 일을 잊고 자연에 몸을 편안하게 맡겨보시기 바랍니다.</p> <p>오늘 여러분과 함께할 ‘선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험’ 프로그램은 선조들이 과거보러 갔던 옛길을 걸으면서 역사와 자연에 대해 배우고 참여할 수 있으며 아울러 건강도 증진시킬 수 있는 내용으로 구성되었습니다.</p> <p>여러분께서 보시다시피 이곳 내장산국립공원남창지구는 선조들의 발자취가 많이 남아 있으며, 가장 깨끗한 물(1급수)에서만 산다는 가재, 강도</p>



래, 날도래 등이 서식하는 수서생태계가 잘 유지되어 있습니다. 또한 사람들의 발길이 자주 닿지 않아 청정한 자연이 원시그대로 보존되어 있는 곳으로 역사·문화자원과 자연을 관찰하기에 더없이 좋은 곳입니다.

1.국립공원 소개 및 일정안내

앞으로 저와 함께 3시간 동안 옛날 선조들이 되어 약 4km의 장성새재를 탐방하며 역사·문화자원을 직접 살펴보고 이곳의 아름답고 소중한 자연을 체험함으로써 우리 조상들의 생활상과 지혜를 엿보고 이곳에 사는 여러 동·식물 친구들과의 만남을 통하여 나라와 자연을 사랑하는 마음을 배워보도록 하겠습니다.

긴 여정을 떠나기에 앞서 국립공원에 대한 간략한 설명과 이곳 입암산에 대해 소개를 하도록 하겠습니다. 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 남겨 놓을 자원, 동식물의 마지막 피난처 등 중요한 위치를 차지하고 있는 곳입니다.



그럼 여러분께서 방문하신 이곳은 어떠한 곳일까요?(참여유도)

이곳 입암산을 중심으로 한 남창지구는 내장산국립공원에 속해 있으며, 1971년 11월에 우리나라에서 8번째 국립공원으로 지정 되었습

니다. 내장산국립공원은 전북 정읍시에 있는 내장산과 장성군 북하면의 천년고찰 고불총림 백양사가 있는 백암산, 그리고 여러분이 계시는 입암산, 이렇게 3개의 산으로 이루어져 있습니다.

이 중에서 백암산과 입암산을 내장산국립공원백암사무소에서 관리하고 있습니다. 또한 이곳은 호남의 3대 산성중의 하나인 입암산성과 연중 맑고 깨끗한 물이 흐르는 남창계곡으로 유명한 곳입니다. 입암산이라는 명칭은 멀리서 보면 바위가 마치 갓(草笠)을 쓴 것 같은 형상을 하고 있는 갓바위에서 유래되었는데 갓 입(笠)자에 바위 암(岩) 자를 써서 입암산이라 합니다.

1.국립공원 소개 및 일정안내



여러분 방금 전 국립공원이 어떠한 곳이며 왜 중요한 곳인지 설명을 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. 또 어떠한 것들이 있을까요?(참여유도 : 쓰레기투기, 자연훼손행위, 비지정탐방로 이용, 야영 및 취사, 흡연, 애완동물 입장 등 답을 유도하고 보충설명)

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

마지막으로 본격적인 프로그램 진행에 앞서 5분 스트레칭 및 간단한 운동을 통하여 몸을 푸는 시간을 갖도록 하겠습니다. 방법은 간단합니다.



여러분들이 초등학교 시절에 배웠던 국민체조처럼 머리에서 발끝까지 몸을 풀어 주시면 됩니다. 또한 앞을 보시면 안내간판에 그림으로 잘 표현이 되 있으니 참고하시기 바랍니다. 그럼 모두 저를 잘 따라해 주세요.

(스트레칭 진행)

모두 몸을 잘 푸셨나요? 오늘 우리는 과거시험을 보기위해 한양으로 떠나는 선비가 되어 장성새재를 걸을 텐데요. 조선시대에 과거에 합격하기 위해서는 총 몇 번의 시험을 치루어야 했을까요?(참여유도) 초시, 복시, 대과 등 총 9번의 시험을 봐야했다고 합니다. 그래서 저희도 선비처럼 총 9번의 과거시험을 치루게 되실텐데요. 간단하게 시험은 OX퀴즈로 각 해설지점에서 설명해주는 내용 안에 다 답이 있기 때문에 열심히 들으신 분이시면 모두 쉽게 풀 수 있을 것입니다. 시험이라는 말에 너무 긴장하지 마시고, 가벼운 마음으로 참여해주시면 되겠습니다. 잘 맞추신 분께는 마지막에 선물도 드리겠습니다. 너무 궁금하시죠? 그럼 함께 떠나보겠습니다.

(붓짐을 하나씩 나눠주며) 긴 여정을 위해 필요한 붓짐입니다. 붓짐 안에는 오늘 프로그램에 꼭 필요한 물품들이 들어있으니 선조들처럼 허리나 어깨에 메고 떠나겠습니다. 해설을 위하여 쉬어 가는 곳이 많기 때문에 그럴 일은 별로 없겠지만 혹시라도 중간에 힘들다고 생각이 드시면 언제라도 꼭 말씀해 주시기 바랍니다. 무엇보다도 안전이 제일 중요하답니다. 자 그럼 '선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험' 시작하겠습니다.

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
2. 장성새재	장성새재의 유래와 한양 가는 길
2.장성새재의 유래와 한양 가는 길	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="flex-grow: 1;"> <p>저기 화장실이 보이시죠? (주의집중) 화장실 앞 공터에서 잠시 앉아서 쉬어가겠습니다. 모두 앉아보세요. 이 길은 어디로 가는 길일까요? (참여유도) 네 맞습니다. 지도에 나온 것처럼 정읍으로 향하는 길입니다.</p> <p>(장성새재로 가는 초입부를 가리키며)이 길을 따라 약 1시간 정도 걸다보면 장성새재라는 이름의 고개의 정상이 나옵니다. 그 고개는 우리 조상들이 과거를 보기위해 정읍과 전주를 거쳐 한양으로 가는 길이었습니다.</p> <p>여러분 그럼 새재라는 이름은 어떤 의미를 담고 있을까요? 그에 대해서는 3가지의 설이 전해지고 있습니다.</p> <p>첫째, 고개가 새의 목처럼 잘록 하게 생겼다 하여 이름이 붙어졌다는 설. 둘째, 우리말 '사이'와 고개를 뜻하는 '재'가 합쳐져 '사이재'라고 했는데 이 말이 점차 변해 새재가 됐다는 설. 셋째, 고개가 너무 높아 새도 중간에 잠시 쉬었다고 하여 이름이 지어졌다는 설.</p> </div> </div>

그렇다면 이곳 장성새재나 문경새재를 넘었었던 많은 선비들의
 붓짐 안에는 무엇이 들어있었을까요? 한 번 맞춰보세요. (참여유도)
 (사진자료를 보여주며)네~ 이 붓짐 안에는 긴 여행을 하기위해 필요한
 여러 가지 물건들이 있습니다.

새재 길을 오가며 한양으로 과거보러 긴 여행을 떠났던 선비들이
 여행을 떠나기 전 무엇을 먼저 챙겼을까요? 여러분이 옛 선비였다면
 무엇을 제일 먼저 챙기겠어요? (참여유도/의견정리) 네. 제일 중요한
 것은 '식량'이겠죠? 식량은 오랫동안 보관할 수 있는 '육포'와 '건어물'을
 주로 챙겼고 또 비상식량으로 '미숫가루'와 '꿀'을 챙겼다고 합니다.

2.장성새재의
 유래와 한양
 가는 길



그리고 먹을 것만큼 중요한 것이 있는데
 무엇이였을까요?(참여유도)네. 선비들에게 빠
 질 수 없는 '붓'과 '벼루'도 꼭 챙겼겠죠? 또
 무엇을 챙겼을까요?(참여유도)네. 신분증입니
 다. 자신이 누구인지를 증명할 수 있는 물건.

지금의 주민등록증 같은 역할을 한 옛날 신분증은 무엇일까요?(참여유
 도) 네. '호패'입니다. 여러분은 벌써 신분증을 가지고 계십니다. 붓
 짐을 풀어보세요. (붓짐을 풀어서 나무목걸이를 보여주며) 이 나무목
 걸이가 여러분의 호패가 될 거예요. 옛날 호패에는 무엇이 써져있었
 까요? 어렵다면 주민등록증에 무엇이 써져있는지 생각해 보세요. 이름
 과 출생년도, 주소 등이 써져있죠? 호패도 비슷해요. 이름, 거주지,
 출생신분 등이 써져 있습니다. 여러분이 가지고 있는 조각 한 쪽 면
 에 '내장산국립공원백암사무소'라고 써져 있죠? 그 반대편에 자신의
 이름을 써주세요. 다 쓰신 분은 목에 걸어주세요.



이제 우리도 길을 떠나야하기 때문에 어디로 가야할지 한번 살펴보겠습니다. (크게 프린트한 대동여지도를 꺼내 보여주며) 이 지도는 대동여지도입니다. 지금 이 곳이 어디쯤 일지 한번 맞춰보세요.

(참여자 중 한명에게 가리키게 한다.) 네~이쯤이겠죠? 이곳은 남쪽에 위치한 곡식창고라하여 “남창”이라 불려졌습니다.

처음 우리가 출발했던 곳의 인근 전남대 수련원이 그 자리이며, 반대편 정읍 쪽에 무기창고가 있어 “북창”이라 불려졌습니다.

그럼 한양은 어디쯤일까요? (참여자 중 한명에게 가리키게 한다.)

2.장성새재의 유래와 한양 가는 길

그럼 이 곳 남창지역에서 한양까지 어떤 길로 갔을까요? 여러분의 북짐에는 지도와 볼펜이 들어있습니다. 꺼내어서 어떤 길로 가야 한양을 빨리 갈 수 있을지 표시해보세요. 다 표시하셨나요? (참여유도)
 옛 선조들은 장성에서 정읍, 태인, 금구, 여산, 천안, 수원, 과천 길을 따라 한양으로 갔다고 합니다. 여러분이 표시한 길과 비슷한가요? 지금의 호남고속도로와 비슷한 길이죠. 이 길이 한양 가는 큰 길이었다면 장성새재는 한양 가는 셋길이었습니다. 오늘 한양까지는 아니지만 이 길을 따라가며 옛 선조들의 자취를 느껴보도록 하겠습니다.

우리 모두 새재로 향하는 길을 보며 옛날 이 길의 모습을 상상해 보도록 하죠. 어떠세요? 호랑이나 표범 등 무서운 짐승들과 도둑들의 위협을 무릅쓰고 고개를 넘어 다니던 우리 조상들의 모습이 머릿속에 그려지시나요?(참여유도/의견정리)

그럼 첫 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 시험은 OX로 내겠습니다.

○는 오른쪽에 X는 왼쪽에 서주세요. 새재는 사이재가 변화된 말이다.
○는 오른쪽 X는 왼쪽에 서주세요.(참여유도) 네. 정답은 ○입니다.
문제를 맞히신 분들에게는 여러분의 호패 뒤편에 스티커를 붙여드리겠습니다. 처음부터 틀리셨다고 낙심하시는 분들의 목소리가 여기까지 들려오는데요. 지금부터라도 해설을 경청해주시면 선물을 받으실 수 있습니다. 자, 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오세요.

자 그럼 즐거운 마음으로 다음 장소로 이동하겠습니다. 다음 장소에서는 장성새재의 옛 모습과 현재의 모습을 한 눈에 비교하실 수 있는 시간이 되겠습니다. 궁금하시죠? 그럼 이동하겠습니다

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
------	---------

3. 장성새재 복원	장성새재가 되살아나고 있어요.
---------------	------------------

<p>3.장성새재가 되살아나고 있어요.</p>	<div data-bbox="339 752 753 1057" data-label="Image"> </div> <p>여러분 우리 왼쪽에 있는 줄은 방금 지나왔던 새재화장실에서부터 쪽~이어져 있습니다. 왜 이 줄이 있는 것일까요? 전 새재화장실 앞에서 약간의 소스를 드렸었는데 생각이 나시는지요?(참여유도/주의집중) 네, 바로 새재길을 복원하기 위해서입니다.</p> <p>이 길은 1960년대 군사작전을 이유로 도로를 확장하여 자연이 훼손되었습니다. 2004년부터 이곳을 복원하기 위해 길 폭을 줄이고 줄을 쳐서, 줄 안쪽으로는 들어가지 못하게 하였습니다. 이 줄 안쪽을 보면 느리지만 조금씩 예전의 모습으로 복원되는 과정을 볼 수 있습니다.</p> <div data-bbox="339 1518 753 1825" data-label="Image"> </div> <p>줄 바깥쪽의 흙은 보고 만져보고 루페로 관찰해보세요. (루페를 나눠주며) 딱딱하고 건조하죠? 줄 안쪽의 흙도 한 번 만져보고 루페로 관찰해보세요. 어때요? (대답을 들은 후) 낙엽이 햇빛을 가려줘서 촉촉하고 부드럽죠? 이 두 흙 중에서 어떤 흙에서 식물이 더 잘 자랄 수 있을 것 같나요? (참여유도) 네~ 대부분의 식물이 줄 안쪽처럼 촉촉하고 부드러운</p>
---------------------------	--

흙에서 더 잘 자랍니다.

줄 바깥쪽은 너무 많은 사람들이 밟고 지나가서 흙이 압력을 받아 단단해진 땅입니다. 이렇게 흙이 단단해지는 것을 답압이라고 합니다. 답압은 땅속 30cm까지 영향을 미쳐 나무의 뿌리가 공기와 물을 빨아 들일 수 없게 해 나무가 더 이상 자랄 수 없게 합니다. 부드러운 흙은 공기와 물, 각종 영양소의 저장소입니다. 그런데 흙이 단단해지면 그러한 영양분을 담아둘 수 없기 때문에 나무는 말라죽을 수밖에 없습니다. 물론 질경이나 마디풀과 같은 풀은 척박한 환경에서 더 잘 자라지만 흙이 너무 단단해져서 이러한 식물조차도 자랄 수 없게 됩니다.

이처럼 답압에 의한 피해를 줄이기 위해 국립공원에서 탐방로를 지정하여 운영하는 것입니다.

3.장성새재가
되살아나고
있어요.

지금 우리가 서 있는 바닥에 돌이 깔려있는 이유도 땅이 더 이상 패이지 않게 해 땅을 보호하기 위해서 입니다. 또 양옆으로 더 이상 길이 더 넓어지지 않게 하기 위해서 이기도합니다.

식물이 살기 좋은 양토 1cm가 만들어지기까지 얼마의 시간이 걸릴까요?
(참여유도)네. 약 2000년의 시간이 걸린다고 합니다. 엄청난 시간이죠?
우리가 함부로 밟로 차거나 더럽다고 털어내는 흙이 만들어지기까지
얼마나 긴 시간이 필요한지, 여기 쳐져있는 줄이 왜 중요한지 이제 알
수 있겠죠?


두 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 모두 주목해주세요. 사람들이 많이 지나가 단단해진 땅에 식물이 잘 자라지 못하는 이유는 흙속의 공기나 물이 들어가는 부분이 없어지기 때문이다. O는 오른쪽, X는

왼쪽으로 오세요. 네. 답은 O입니다. 과거시험이 어떠세요? 자연 속에서 가볍게 풀어보니 더욱 재미있으시죠? 자, 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오세요. 스티커를 붙여드리겠습니다.

그럼 이제 우리 선조들이 가장 사랑했던 나무를 만나러 이동하겠습니다.

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
4.소나무	선비들이 닦고자 했던 나무
4.선비들이 닦고자 했던 나무	<div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="flex-grow: 1;"> <p>(소나무 숲이 보이기 전) 여러분은 나무들 중 어떤 나무를 좋아하세요?(참여유도) 네. 많은 나무들을 좋아하시네요. 그럼 우리나라 사람들이 가장 좋아하는 나무가 무슨 나무인지 아시나요? (대답들은 후) 네~1등은 소나무입니다. 한국인이 가장 좋아하는 나무 조사에서 수십 년간 소나무는 부동의 1위를 차지하고 있습니다. 소나무는 한민족과 함께 이 땅에 살아오며 많은 사랑을 받았습니다. 늘 푸른 잎을 가진 소나무는 굽힐 줄 모르는 지조와 절개를 상징하여 선비들은 소나무를 닦고자 하였기 때문입니다.</p> <p>원래 숲 속에서는 소나무가 스스로 자라기 힘들어요. 우리 주변에서 소나무를 비교적 쉽게 볼 수 있기 때문에 소나무가 많은 것 같지만 실제로 소나무 숲은 우리나라 전체 숲의 25%정도 밖에 되지 않습니다. 햇빛을 좋아하는 소나무는 다른 나무의 그늘 아래에서는 잘 자라지 못하기 때문입니다.</p> <p>원래 우리나라의 숲은 참나무류처럼 잎이 넓은 활엽수들이 대부분이지만 농경문화가 시작되고 난 뒤부터 소나무가 늘어나기 시작했습니다.</p> </div> </div>

왜 그럴까요?(대답유도) 네, 다들 많이 알고 계시는데요. 정리해서 다시 말씀드리면 옛 선조들은 농사지을 땅을 비옥하게 만들기 위해 숲의 낙엽과 부산물을 다 긁어냈었습니다. 이로 인해 땅의 기능이 저하 되었고, 이러한 땅에서도 잘 자라는 나무가 소나무입니다. 그래서 소나무는 마을 주변에서는 쉽게 볼 수 있지만, 사람의 손길이 미치지 않는 깊은 산골에서는 쉽게 볼 수 없습니다.



여러분~ 이곳을 봐주십시오. 무덤 주변에 소나무가 심어진 것을 흔히 볼 수 있는데요, 과연 무슨 이유로 그랬을까요? 미관상일까요?(대답유도) 그 이유는 소나무가 내뿜는 특유의 물질 때문입니다. 타감물질 이라고 하

4.선비들이
닭고자 했던
나무

는 화학성분이 있는데, 이는 다른 식물이 자랄 수 없게 방해합니다. 이 물질 때문에 소나무가 자라는 곳을 보면 소나무 외에 다른 식물이 자라는 것을 보기가 힘듭니다.



이곳의 바닥을 한번 둘러보세요.(참여유도) 소나무외의 다른 식물의 잎은 찾기 어려우시죠? 이 물질 때문에 다른 식물의 생장을 억제해 경계를 나누는데 효과적이기 때문에 묘지 주변에 심어 토지 소유권에 대한 분쟁을 줄일 수 있었습니다. 오랜 시간 소나무와 함께 살아왔기에 알 수 있었던 조상들의 지혜입니다.

이제 세 번째 과거 시험을 보겠습니다. 우리나라 소나무 숲은 전체 숲의 1/3정도이다. O는 오른쪽 X는 왼쪽에 서주세요. 정답은 X입니다. 소나무 숲은 우리나라 전체 숲의 25%정도 밖에 되지 않는다고 했죠?

정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오세요. 스티커를 붙여드리겠습니다.
자~그럼 우리 선조들의 일상에 꼭 필요했던 식물을 만나러 이동해
보겠습니다.

해설 시나리오


프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
5. 조릿대	<p style="text-align: center;">선조들의 생필품을 만들 던 조릿대</p>
	<p>여러분 여기서 잠시 쉬어가겠습니다.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: right;"> <p>(복조리를 보여주며) 여러분 혹시 여기에 보이는 복조리라고 들어보셨나요? (참여유도) 옛날에는 쌀을 씻을 때 돌이나 잡겨를 걸러내기 위해서 대나무를 이용해 조리를 만들어 사용했는데 그 조리를 지금 우리 주변에 있는 이 조릿대를 이용해서 만들었습니다.</p> </div> </div> <p>5. 선조들의 생필품을 만들 던 조릿대</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>조리를 만들던 대라 해서 조릿대라 하고 산에서 자란다 하여 산죽이라고도 합니다.</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>조릿대는 줄기의 지름이 1cm도 안되고 키도 1~2m밖에 자라지 않지만 매우 번식력이 높아 한번 번식하기 시작하면 땅속으로 줄기를 뻗뻗이 뻗기 때문에 땅위로 조릿대가 촘촘히 자라서 조릿대가 자라는 땅은 양분이 부족하고 햇빛이 잘 들지 않아 다른 식물들이 자라지 못합니다.</p> </div> </div> <p>하지만 이러한 땅속줄기 덕분에 비가 많이 내려도 빗물에 흠이 쓸려가는 걸 막는 역할도 합니다.</p>

<p>5. 선 조 들 의 생 필 품 을 만 들 던 조 릿 대</p>	<p>혹시 우후죽순이란 말을 들어 보셨습니까?(참여유도) 바로 대의 싹이 죽순인데요. 우후죽순이란 말처럼 봄에 비가 온 후나 습기가 많을 때 가장 잘 자라 하루에 1미터 가까이 자라기도 해서 우리속담에 “대나무 밭에서 쉬더라도 죽순에는 갓을 벗어 걸지 말라”라는 속담도 있습니다.</p> <p>우리 선조들은 지금처럼 플라스틱이나 유리, 철 등이 흔하지 않던 시기에 조릿대를 이용하여 여러 가지 죽제품을 만들어 생활했습니다. 왜냐하면 조릿대는 줄기가 얇아 유연하고, 키가 작아 조리를 포함해 소쿠리 등의 생필품을 만들기 적합한 재료였기 때문입니다.</p> <p>여러분 불품없어 보이는 이 작은 식물이 무성하게 자라서 우리에게 얼마나 많은 이로움을 주었던 식물인지 이제 아셨죠?(참여유도)</p> <p>네 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 모두 주목해주세요. 조릿대는 키가 20미터 이상 자라는 큰 대나무이다. O는 오른쪽, X는 왼쪽으로 오세요. 네. 답은 X입니다. 정답이 눈앞에 바로 보이네요. 키가 20미터 이상 자라는 대나무는 왕대이고 조릿대는 키가 1~2m 정도 밖에 자라지 않습니다. 정답을 맞으신 분들은 이쪽으로 오세요. 스티커를 붙여드리겠습니다.</p> <p>그럼 조릿대만큼이나 우리에게 많은 도움을 준 친구를 만나러 가겠습니다.</p>
---------------------------------------	--

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
6. 너덜지대. 입암산성	<p style="text-align: center;">천혜의 요새, 입암산성을 만든 작은 돌</p>
6.천혜의 요새, 입암산성을 만든 작은 돌	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="width: 25%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 75%;"> <p>여러분 여기서 잠깐 왼쪽 산비탈을 보겠습니다. 이곳은 나무 사이사이로 바위나 큰 돌들이 많이 있습니다.</p> <p>이 돌들은 어디서 왔고 어떻게 이곳에 돌무더기가 생겼을까요?</p> <p>(참여유도/의견정리) 네. 많은 대답들이 나왔습니다. 이러한 너덜지대는 아주 오랜 옛날 높은 산 위에 있던 바위가 오랜 세월 동안 낮과 밤, 여름과 겨울을 지내면서 온도 차이에 따른 수축과 팽창, 풍화작용에 의해 부서진 후 중력으로 떨어져 내려 쌓이게 된 것입니다.</p> <p>이렇게 떨어진 돌들 중 무거운 돌들은 아래쪽에 쌓이고 가볍고 작은 돌들은 위쪽에 쌓이게 됩니다.</p> <p>지형이 안정되면 이곳에 식물들의 씨가 날아와 풀과 나무가 자라는데 이곳은 지형이 안정되어 나무와 풀들이 하나씩 들어오기 시작하고 있습니다.</p> </div> </div>

또 이러한 곳에는 돌 사이사이 숨을 곳이 많아 다람쥐를 비롯한 작은 야생동물들의 보금자리가 되기도 합니다. 이처럼 산 절벽 밑에 돌무더기가 넓게 펼쳐진 모양을 애추(talus)라고 하는데 우리말로써는 너덜, 돌서렁이라고 부릅니다. 남창골에는 너덜지역이 많아 여러 곳에 이런 돌을 이용하였습니다. 우리 선조들이 어떤 곳에 이 돌을 사용하였을까요?(참여유도) 네~ 여러 가지 대답이 나왔는데 그 중 대표적인 것은 입암산성입니다.

제가 처음 출발할 때 입암산성은 담양의 금성산성, 무주의 적상산성과 함께 호남의 3대 산성 중 하나라고 말씀드렸었죠.

입암산성은 주변의 돌을 산등성이를 따라 쌓아 만든 산성으로 축성 시기는 삼한시대에 처음 축성되었습니다.

6. 천혜의 요새,
입암산성을
만든 작은 돌



(입암산성 남문 사진을 보여주며)

이 사진을 보면 알 수 있듯이 입암산은 산세가 높고 험준한 반면에 꼭대기가 움푹 들어가 있어 옛날 사람들은 입암산성의 형상을 마치 말의 구유(말이나 소의 먹이를 담아 두던 큰 그릇)와 같다고 하였습니다. 그 만큼 사방이 높으면서도 가운데는 널찍하여 성벽에 올라서면 한눈에 보이지 않는 곳이 없을 정도로 좋은 시야를 갖추고 있습니다. 남창골에는 “입암산성과 선조들의 나라사랑”이라는 입암산성에 대한 역사해설프로그램도 있으니 다음에 기회가 되시면 참여해 보시기 바랍니다.

너덜지대의 돌은 옛 선조들만 썼던 것이 아니라 지금도 사용하고 있



습니다. 지금 걷고 있는 탐방로도 이 돌을 이용하여 무너진 곳을 보수하였습니다.

다섯 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 모두 주목해주세요. 호남의 3대 산성은 입암산성, 남한산성, 금성산성이다. O는 오른쪽, X는 왼쪽으로 오세요. 네. 답은 X입니다. 여러분 어디가 틀렸죠? 네. 남한산성이 아니라 무주의 적상산성이죠? 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오세요. 스티커를 붙여 드리겠습니다.

이렇듯 여러분 주위에 있는 쓸모가 없어 보이는 돌도 어느 곳에서라도 사용가치가 있다는 것을 알 수 있겠죠? 자연에 감사해야 될 것이 너무나도 많습니다. 자~그럼 다음 장소로 이동해 보겠습니다.

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
7.월은치	달도 숨는 고개 월은치
7.달도 숨는 고개 월은치	<p>지금 여러분이 걷고 있는 장성새재에는 옛날에는 다른 이름으로 불려졌습니다. 옛 선조들이 이 고개를 무엇이라고 불렀을까요? 숲이 우거져 달마저 숲속에 숨어있는 것 다고 하여 월은치라고 불렀다고 합니다. 달 월(月) 숨을 은(隱) 고개 치(峙)입니다.</p> <p>(고지도를 펼치며) 이 고지도가 봐주세요. 이 지도는 김정호의 대동여지도의 일부분입니다. 이 곳에 작지만 월은치라고 한자로 적혀있죠? 모두 가까이 와서 봐주세요. 작게 표시되어 있어 멀리서는 안보여요.</p> <p>옛 문헌과 고지도를 찾아보면 이렇게 새재와 월은치의 위치가 일치함을 알 수 있습니다.</p> <p>그런데 이곳이 달도 숨어버릴 정도로 수풀이 무성한가요? 그렇지 않죠? 이곳은 아까 설명했던 대로 1960년대 군사작전을 이유로 도로를 확장하면서 자연이 많이 훼손되어 예전의 모습과는 많이 달라졌습니다. 아마도 옛날 이 고개를 넘었던 선비들은 숲이 우거져 으스스한 이 곳에서 호랑이라도 나올까봐 두려워하며 이곳을 빨리 지나가려고 했을 것입니다. 호남의 선비들은 그래서 이 장성새재보다는 '갈재'라는 큰길을 더 많이 이용했습니다. 이곳은 숲이 우거져 무서운 산짐승과 산적들이 언제 나타날지 몰랐기 때문입니다.</p>

그럼 여섯 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 모두 주목해주세요. 월은치가 표시된 지도는 조선시대 지도인 '천하도'이다. O는 오른쪽, X는 왼쪽으로 오세요. 네. 답은 X입니다. 월은치가 표시된 지도는 김정호의 대동여지도입니다. 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오세요. 스티커를 붙여드리겠습니다.

여러분 이제부터 아주 특별한 체험을 하면서 이동하겠습니다. 잠시 간단한 질문을 드리겠습니다. 옛 선비들은 지금처럼 대중교통이 발달되어 있지도 않았으므로 단시간에 한양길을 떠날 수도 없었을텐데 과거길을 떠날 때 어떤 신발을 이용했을까요? (참여유도) 네, 가까운 박물관이나 전시관에 가야 볼 수 있는 벗집으로 만든 짚신을 신고 먼 과거길을 떠났습니다. 저희도 이제 과거길을 떠난 선비가 되어 짚신을 신고 걸어보는 체험을 할텐데요. 여러분 붓짐에 달려있는 짚신이 보이세요? 모두 짚신을 꺼내서 신고 장성새재 마을 터까지 이동을 하겠습니다. 편안하신가요? 다치지 않게 주의하면서 걸어주세요. 마을 터에서 여러분의 체험 느낌을 서로 자유롭게 공유하도록 하겠습니다.

7.달도 숨는
고개 월은치

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
------	---------

8자하변경운과 하곡 정운룡	남창골의 두 선비 이야기
-------------------	---------------

8.남창골의 두 선비 이야기	<p>발이 조금 아프죠? 발은 제2의 심장이라고 할 만큼 중요한 부분으로 아픈 만큼, 돌로 지압이 되서 여러분이 더 건강해질 것 입니다. 옛날 사람들은 편안한 운동화도 폭신한 깔창도 없었지만 빛나는 지혜로 먼 길을 이동할 수 있었습니다. 평소에는 짚신만 신지만 멀거나 험한 길을 이용할 경우에는 자연의 부산물이 넓은 잎을 깔창으로 이용했다고 합니다. 특히 참나무과 중에 넓은 잎을 가진 나무가 많고 산에서 쉽게 볼 수 있어서 옛 선조들이 잎을 많이 활용했는데, 우리나라에서 두 번째로 많아 깔창으로 가장 많이 썼던 참나무가 ‘신갈나무’입니다. 그렇다면 신갈나무의 뜻은 무엇일까요?(참여유도) 네~ ‘신을 간다’고 해서 ‘신갈나무’입니다. 식물의 이름도 이렇게 쓰임새에 따라 지어진 경우도 많습니다.</p> <p>짚신을 신고 가는 동안 여러분에게 이곳 남창골의 유명한 선비 두 분에 관한 이야기를 해드리겠습니다. 바로 자하(紫霞) 변경운(邊慶胤)선생과 하곡(霞谷) 정운룡(鄭雲龍)선생인데 남창골에는 이분들의 호를 따 자하동과 하곡동이라는 마을이 있을 정도입니다.</p> <p>두 선비는 성품이 고상하고 깨끗하며 온후한 분으로, 벼슬에 뜻을 두지 않고 오로지 학문과 덕행을 쌓아 평생을 수양에 전념하였으며, 곳곳</p>
-----------------	--

<p>8.남창골의 두 선비 이야기</p>	<p>하고 청빈한 자세로 선비로서의 바른 삶을 걸으시다가 일생을 마치신 분들입니다.</p> <p>자하 변경윤 선생은 1574년, 이곳 장성에서 망암 변이중과 오씨 사이에 첫째 아들로 태어났는데 아버지 변이중은 조선 선조 때, 화차를 발명하여 권율이 행주산성 싸움에 이를 사용, 크게 승리를 거두도록 하신 유명한 분입니다.</p> <p>변경윤 선생은 광해군(1575~1641) 시절에 교서저작이란 말직으로써 당시 국정의 잘못된 점을 날날이 상소하여, 집권대신들의 미움을 사 벼슬을 버리고 고향으로 내려오게 되었습니다. 고향에 내려온 선생은 지금의 장성군 북하면 신성리 자하동에 은거하여 평생을 성리학설 연구와 후진 양성에 전념하였으며, 조정에서 선생에게 관직에 다시 복귀할 것을 요청하였으나 끝까지 거절하였다고 합니다.</p> <p>또한 하곡 정운룡 선생은 나이 18세에 문장이 뛰어나 향시에 합격하였으나, 시험장에서 불합격된 선비들에게 폭행을 당한 뒤로는 다시 과거를 보지 않았다고 합니다. 그 후 학문에만 몰두 하다 임진왜란 때 임금님이 피난가시고 팔도 의병이 별떼처럼 일어났지만 호남지방 관료들이 싸움에 나가기를 주저하자 선생은 분개한 마음을 이기지 못하고 상소하여 별하게 하였습니다.</p> <p>그 후, 고창 현감으로 부임하여 여러 인물과 장성 남문에 의병청을 만들어 의병을 모아 각처에서 왜적과 싸워 큰 성과를 거두었습니다. 선생이 죽은 뒤 나라에서는 좌승지란 벼슬을 주어 모암서원에 모시게 되었던 분입니다.</p>
------------------------	---

<p>8.남창골의 두 선비 이야기</p>	<p>이렇게 변경운 선생과 정운룡 선생이 남창골에 은거하면서 남창골에 정자동과 하곡동이라는 마을이름이 생겨나게 되었답니다.</p> <p>‘호랑이는 죽어서 가죽을 남기고 사람은 죽어서 이름을 남긴다는 말’을 들어 보셨을 겁니다. 우리도 선조들의 삶과 지혜를 배워 생활하면 남창골의 두 선비처럼 언젠가 우리들의 이름을 딴 마을이 생겨나지 않을까요?</p> <p>그럼 일곱 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 자하 변경운 선생과 하곡 정운룡 선생은 벼슬에 뜻을 두지 않아 관직에 나서지 않았다. ○는 오른쪽, X는 왼쪽으로 오세요. 네. 답은 X입니다. 변경운 선생은 교서저작을 정운룡 선생은 고창현감을 역임하셨습니다. 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오시면 스티커를 붙여드리겠습니다. 자, 여러분 새재 마을 터까지 계속 이동하겠습니다.</p>
------------------------	--

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
------	---------

9.옛 새재리	산속마을 선조들은 어떻게 살았을까?
---------	---------------------

<p>9.산속마을 선조들은 어떻게 살았을까?</p>	<div data-bbox="338 696 756 1008" data-label="Image"> </div> <p>여러분 여기서 주위를 한번 둘러보세요. 이곳은 조치리(鳥峙里)라 불렸던 옛 새재마을터입니다. 옛 선비들이 장성새재를 한 번에 넘지 못할 경우 이곳에서 하룻밤 묵어가던 마을입니다. 이곳까지 짚신을 신고 왔는데 느낌이 어떠신가요? 우리가 평소에 신고 다니는 운동화나 구두와 어떻게 다른지 느낌을 이야기해 볼까요? (참여유도/의견정리) 네 평소 우리가 신고 다니는 신발보다 더 편하다는 분도 있고 불편하다는 분도 계시네요. 현재 우리는 운동화나 구두, 등산화, 슬리퍼 등 다양한 신발이 있지만 옛 우리 선조들은 신발의 종류가 다양하지 않고 거의 대부분 이 짚신을 신고 생활하였습니다. 그럼 지금까지 신고 왔던 짚신을 벗어 붓짐에 넣은 후 주변은 잠시 관찰하는 시간을 갖겠습니다.</p> <p>(관찰 후)</p> <div data-bbox="338 1664 756 1973" data-label="Image"> </div> <p>무엇을 보셨나요? (참여유도)네, 허물어진 돌담의 흔적도 보이고 조금 자세히 보면 예전에 쓰였던 그릇이나 기와조각들도 보입니다. 주변의 나무도 한번 둘러보시겠습니까? 자세히 보면 우리에게 익숙한 나무도 보이실</p>
------------------------------	--

것입니다. (감나무를 가리키며) 이 나무가 무슨 나무인지 아시나요? 잎을 자세히 보세요. 이 나무는 맛있는 감이 열리는 감나무입니다. 인가 주변의 대표적인 나무가 감나무인데요. 그 이유는 무엇일까요? 맛있는 과일이 열리고 특별한 관리 없이도 잘 자라는 나무이기 때문에 사람들이 사는 곳에서 흔하게 볼 수 있는 나무가 감나무입니다.

9.산속마을
선조들은
어떻게
살았을까?

감나무 인근에서 선조들이 한양으로 과거를 보러가거나 장을 보러 갈 때 장성새재를 한 번에 넘지 못하고 이곳에서 쉬어갔던 것처럼 우리도 여기서 쉬도록 하겠습니다. 다들 편하게 앉아주세요.

이곳 새재마을은 장성새재의 전라남도 장성군과 전라북도 정읍시 경계지대에 형성되었던 마을로 주로 입암산성에 주둔했던 군사의 가족들이 살았으며 주막이 성했다고 합니다.

주막은 지금의 여관과 비슷하지만 음식을 제공했던 곳으로써 이곳에서는 술이나 밥을 먹으면 보통 음식 값 외에는 숙박료를 따로 받지 않았고, 손님에게 침구를 따로 제공하는 일도 드물었습니다. 먼저 들어온 사람이 아랫목을 차지하는 것이 불문율이었는데, 좁은 방에 10여명이 혼숙하기도 하였습니다.

이곳 입암산 남창골에는 1871년(고종 8년)의 호남읍지(湖南邑誌) 중의 입암산성진지(笠岩山城鎭誌)에 은선동, 조치리, 자장동, 정자동, 남창리 등이 기록되어 있어 10여개의 자연마을이 형성되었음을 알 수 있습니다.

이곳 새재마을은 일제 때까지만 해도 20여 가구가 살다가 6.25때

마을이 남김없이 다 타버렸습니다. 이후 10여 가구가 다시 들어섰으나 1970년대 정부시책과 산중생활의 불편으로 마을주민들이 다른 곳으로 이주한 후 마을이 형성되지 않고 있습니다. 50년대에서 70년대를 거치면서 전국이 근대화가 되어갈 때 깊은 산 속인 이곳에는 근대화의 문명이 미치지 못했습니다.

그럼 근대화의 문명이 미치지 못한 이곳 마을 사람들은 어떻게 생활했을까요?(참여유도/의견정리) 네. 이곳의 주민들은 산속 깊은 골짜기에 나무를 베어내고 그 자리에 밭이나 논을 일구어 농사를 짓고, 주변의 산에서 약초를 캐고, 숯도 굽고 버섯도 키우면서 산과 함께 자급자족하며 살아왔습니다.

9.산속마을
선조들은
어떻게
살았을까?

(새 소리로 시선 집중시키며)자, 여덟 번째 과거시험을 시작하겠습니다. 모두 주목해주세요. 이곳 새재마을은 산속 깊은 곳이라 소수의 민가만 있었다. O는 오른쪽, X는 왼쪽으로 오세요. 네. 답은 X입니다. 선조들이 장성새재를 넘을 때 한 번에 넘지 못해 이곳은 주막이 있을 정도로 성했던 마을입니다. 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오시면 스티커를 붙여드리겠습니다. 자, 여러분 오른쪽을 함께 보시겠습니까? 그곳을 보면서 다음 해설을 진행하겠습니다.

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
10.불바래기	<p style="text-align: center;">불바래기는 어떤 곳일까요?</p> <p>이곳 장성새재주변에는 여러 재미있는 지명에 대한 유래가 전해집니다. (순창새재 쪽을 가리키며) 이곳에서는 보이지 않지만 가까운 곳에 순창새재가 있는데요, 장성새재와 순창새재사이를 불바래기라고 부릅니다. 불바래기라는게 무슨 뜻일까요?(참여유도) 불바래기라는 지명에 대한 유래로는 여러 가지 이야기가 있습니다.</p> <p>첫째 매년 불이 난다고 해서 붙여졌다는 설과 두 번째로는 이곳 위쪽에 절터가 있어 부처를 바라보는 곳이라 하여 붙여졌다는 설이 있습니다. 불바래기 내에는 화곡동이라는 마을이 있었습니다. 그 곳도 해방 후까지 4가구가 살았었는데 6.25때 전소되었다 2가구가 다시 들어왔으나 1963년 타지로 이주한 후 마을이 형성되지 않고 있습니다.</p> <p>불바래기는 종교적으로도 의미가 큰 곳입니다.</p> <p>조선시대 말 흥선대원군이 천주교도들을 탄압한 병인박해(1866)를 피해 숨어들어온 천주교 신자들이 공동체 생활을 하던 ‘공소’가 있었던 곳입니다.</p> <p>여러분 ‘공소’가 어떤 곳인지 알고 있나요? 공소는 천주교에서 본당보다 작은 교회단위를 의미하지만, 주로 공소 신자들의 모임 장소를 가르키는 말로 사용합니다. 주로 시골에서 많이 볼 수 있는데, 신자</p>
10.불바래기는 어떤 곳일까요?	

수가 적고 서로 거리가 멀어 사제(신부님)가 거주하지 못하고 주일이나 필요한 때에 들러서 미사나 성사를 집전하는 곳입니다.

그럼 잠시 병인박해에 대해 간단하게 해설해드리겠습니다. 병인박해는 조선 고종 3년(1866)에 일어난 우리나라 최대 규모의 가톨릭 박해 사건입니다. 러시아로부터 통상(通商) 요청을 받은 흥선대원군이 프랑스의 힘을 빌려 막고자 하였으나 뜻대로 되지 않자 가톨릭 탄압령을 내리고 아홉 명의 프랑스 선교사와 팔천여 명의 가톨릭교도를 학살한 사건입니다. 그 때 많은 카톨릭 신자들이 흥선대원군의 탄압을 피해 산 깊숙한 곳까지 숨을 곳을 찾게 되었고 불바래기의 공소 또한 그렇게 생겨나게 되었습니다.

10. 불바래기는

어떤
곳일까요?

우리 눈에 잘 보이지 않아 알아채기 쉽지 않지만 장성새재 주변 이곳 저곳에는 역사적인 사실이 많이 숨겨져 있습니다.

자, 그럼 이제 마지막 과거 시험인 아홉 번째 문제입니다. 모두 주목해 주세요. 공소란 성전을 매우 축소시킨 것으로 신부님이 상주하며 미사를 집전하던 곳이다. O는 오른쪽, X는 왼쪽으로 오세요. 네. 답은 X입니다. 정답은 신부님이 거주하지 못하고, 주일이나 필요한 때에 들러서 미사나 성사를 집전하는 곳입니다. 보통 신부님은 한 성당에 거주하고 그 성당 관할구역 내에 있는 몇 개의 공소들을 함께 관리하였습니다. 정답을 맞히신 분들은 이쪽으로 오세요. 스티커를 붙여드리겠습니다.



자 우리는 이제 왔던 길로 다시 내려갈 텐데요. '선비도 새도 쉬어'

넘는 장성새재' 프로그램 처음 부분에 있었던 마지막 화장실까지 특별한 해설은 하지 않고 자유롭게 이동할텐데요. 해설 때문에 놓칠 수 있었던 이곳의 아름다운 경관을 감상하시면서 이동하시면 되겠습니다. 궁금한 사항이 있으시면 항상 저희가 동행하고 있사오니 말씀해주시면 최선을 다해 해설해드리겠습니다. 처음에 출발했던 장소인 화장실 앞 공터에서 오늘 해설에 적극적으로 참여해 주신 여러분께 자연에서 주는 선물을 전해드리겠습니다.

그곳에서 지금까지 보았던 과거시험의 발표도 함께 하도록 하겠습니다. 그럼 자연이 주는 선물을 기대하며 이동하겠습니다.

해설 시나리오

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

해설주제	세부 시나리오
11. 탁족과 자연치유	<p>선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유</p>
11.선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>지금까지 여러분들 혹시 힘들지 않으셨습니까.(대답유도) 네 조금은 힘드셨을 것이라 생각합니다. 그러나 여러분 이곳 국립공원은 최근 과학적인 입증을 통하여 더욱 중요성이 커지고 있는 산림욕을 즐기기에 가장 적절한 장소로 각광받고 있습니다.</p> <p>또한 아토피나 천식 등 각종 환경성질환 환자들로부터 편안한 자연 속 무료 병원이자 휴식처로써 가장 많은 사랑을 받고 있는 곳이기도 합니다.</p> <p>특히 숲속의 계곡 주변은 피톤치드와 함께 음이온이 많이 발생하기 때문에 이곳에서 탁족과 함께 산림욕을 즐기신다면 신선이 부럽지 않을 것입니다.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <p>자 그럼 우리도 지금부터 이곳에서 탁족을 즐기면서 산림욕을 경험해봅시다?(참여유도) 준비 되셨습니까? 그럼 저를 보면서 제 설명에 따라 몸과 마음을 편안히 하면서 따라해보시기 바랍니다.</p> </div> </div>

<p>11.선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유</p>	<p>각자 한 분씩 고개들 들어 하늘을 한번 보도록 합시다(나무 꼭대기를 향해 기지개를 쭉욱 펴보고 심호흡을 크게 한다).</p> <p>그럼 우리 몸을 짝 조이고 있는 옷을 느슨하게 풀어보십시오. 필요하시면 상의 겹옷은 탈의하셔도 좋습니다.</p> <p>다들 준비가 되셨으면 저와 같이 두 눈을 살며시 감아주시고 코로 숨을 깊이 들이쉬고 내 쉬십시오(심호흡 5,6회 실시)이제 신발을 벗고 물속에 들어가 보겠습니다.(참여유도)</p> <p>여러분들은 지금 탁족과 함께 삼림욕을 즐기고 계십니다. 어떠세요? 기분이 좀 더 상쾌해 지셨나요?(대답유도)네 좋습니다. 이곳에서 탁족과 함께 삼림욕을 즐기면서 제 해설에 조금만 귀를 기울여 주세요.</p> <p>옛날 한양으로 떠났던 선비도 아마 계곡에 발을 담그며 긴 여정의 피로를 풀었습니다.</p> <p>집에서 세숫대야에 물을 떠놓고 발을 담가도 좋지만 이런 숲속의 계곡에서는 음이온이 많이 나오기 때문에 더 좋습니다. 물이 높은 곳에서 낮은 곳으로 떨어지는 지면 위치에너지가 전기에너지로 변하면서 음이온이 생깁니다. 혹시 여러분 중에 두통이나 호흡기 질환이 있는 분이 계신가요? 음이온이 많은 공기는 두통을 없애주고, 호흡기 질환을 없애준다고 하니 산을 자주 찾아와 탁족을 즐기신다면 보약이 따로 필요하지 않을 것입니다.</p> <p>그리고 우리 몸에 좋은 또 한 가지 여러분 혹시 피톤치드라는 말에</p>
---	---

대하여 들어보셨나요?(대답 뒤에) 네 다들 많이 들어보셨군요. 특히 최근 들어 각종 서적이나 인터넷, 방송 등에 산림욕과 함께 자주 등장하는 용어인데요. 그럼 과연 피톤치드란 무엇일까요?(대답 뒤에)

네 맞습니다. 다들 자연을 사랑하는 분들이어서 그런지 많이 알고 계시는군요

피톤치드라는 말은 식물이라는 뜻의 '파이톤'과 '죽이다'라는 뜻의 '사이드'가 합쳐진 말로 식물이 내뿜는 휘발성 향기 물질이라는 의미를 가지고 있습니다. 숲 속에 들어갔을 때 풍기는 시원한 숲의 냄새가 바로 피톤치드인데요. 피톤치드는 숲 속의 각종 균이나 미생물들로부터 자신을 보호하는 방어용 휘발성 물질이지만 사람에게에는 더없이 이로운 부분이 많아 실제로 숲에서 요양하는 많은 환자들이 이로 인하여 효과를 보았습니다.

11.선조들이

즐겼던
탁족과
자연치유

피톤치드와 관련된 숲의 치료 효능에 대한 의미 깊은 사례를 잠시 소개해 드리겠습니다.

1900년대 초 미국에는 결핵환자들이 넘쳐 이들을 수용할 병실이 크게 부족하였습니다. 그래서 뉴욕의 한 병원에서는 넘치는 환자를 수용하기 위해 병원 뒤뜰 숲에 임시로 텐트 병동을 만들어 환자들을 수용하였습니다.

그런데 이상하게도 숲 속에 수용한 환자들의 치료 효과가 병원안의 환자들에 비하여 훨씬 높았습니다. 병원에서 이 같은 사실을 학술지에 보고하면서 그 이후로 숲의 치료 효과가 더욱 관심을 끌게 되었습니다.

<p>11.선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유</p>	<p>그 만큼 피톤치드가 뿜어져 나오는 숲은 우리에게 유용하다는 증거겠죠?</p> <p>이제까지 피톤치드와 삼림욕, 탁족과 음이온에 대하여 설명을 드렸는데요. 어떠세요? 벌써부터 몸에 힘이 생기고 건강해 지는 것 같죠? (의견정리) 이렇듯 국립공원의 맑은 물과 나무에서 발산하는 피톤치드는 우리에게 피로를 풀어주고 기분을 상쾌하게 해주는 소중한 숲의 선물입니다.</p> <p>여기에 한 가지 당부사항이 있습니다. 혹시 다음에 국립공원지역에서 삼림욕이나 탁족을 즐기실 때 해당됩니다. 국립공원 내 계곡 물은 대부분 1급수의 맑은 물이라 수영이나 기타 물을 오염시키는 해위는 금지돼 있으며 가볍게 손발을 담그는 정도만 허용되고 있습니다. 혹시 다른 지역으로 가시게 될 기회가 되신다면 꼭 허용된 구역에서 탁족을 이용하시기 바랍니다.</p>
---	---

해설 시나리오

프로그램명 선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험

해설주제	세부 시나리오
12. 마무리	<p>붓짐 풀고 마무리</p>
12.붓짐 풀고 마무리	<p>여러분께서는 지금까지 ‘선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험’ 프로그램에 참여하여 선조들의 역사와 문화 그리고 자연이 함께 어우러져 있는 장성새재를 걸어보며 역사와 자연에 대해 배우고 간단한 체험도 해봤습니다. 어떠세요? 오늘 저와 함께한 시간이 즐거우셨나요?</p> <p>(참여유도/의견정리)</p> <p>조금 긴 거리라 힘들었을 텐데도 잘 따라와 주셔서 감사합니다.</p> <p>그럼 오늘 아홉 번의 과거를 보았는데 가장 많이 맞춰 장원급제한 분께는 내장산국립공원 백암사무소에서 발행한 마패를 선물로 드리겠습니다. 각자 호패 뒤쪽 스티커가 5개 이상인 분들은 앞으로 나와주세요,</p> <p>(과거시험 장원 발표 시간을 갖는다.)</p> <p>이제 마무리를 해야 할 시간인데요. (느낌나누기 엽서를 나누어 주며) 지금까지 보고 듣고 느끼고 체험한 것 중 가장 기억에 남는 것 한 가지씩 적어보는 시간을 갖도록 하겠습니다. 그리고 엽서의 뒷면에는 해설을 들으면서 만족하였거나 부족하다고 느낀 부분이 있다면 적어주십시오. 여러분이 적어주신 엽서가 더 낳은 탐방프로그램을 만드는 밑거름이 된답니다.</p> <p>(참여유도/의견정리)</p>

<p>12.붓짐 풀고 마무리</p>	<p>해설을 들으면서 어떤 생각이 드셨나요? 그냥 무심코 지나쳤던 문화 자원이나 자연이 새롭게 보이지는 않으십니까? (참여유도/의견정리)</p> <p>오늘 해설은 이렇게 마무리하겠습니다. 다음에 내장산국립공원 남창지구를 다시 방문하실 기회가 된다면 호남의 3대 산성 중 하나인 입암산성을 지나 넓은 호남평야를 내려다 볼 수 있는 갯바위 코스를 탐방해 보시기 바랍니다.</p> <p>그럼 이상으로 해설을 마치겠습니다. 오늘 해설에 참가해주신 분들은 우리 인류의 마지막 쉼터인 국립공원을 아끼고 지키는 탐방객이 되셨으면 하는 바램입니다.</p> <p>그럼 지금까지 여러분의 해설을 맡은 ○○○이였습니다. 감사합니다.</p>
-------------------------	--

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
1. 첫만남	국립공원 소개 및 친해지기
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 우리나라 국립공원 현황 ○ 바람직한 국립공원 탐방
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 우리나라 국립공원 현황 <ul style="list-style-type: none"> - 우리나라 국립공원은 학술적, 문화적, 환경 ‘ 또는 생태적 측면에서 우리나라의 자연을 대표할 만한 가치가 있거나 아름다운 곳을 국가가 지정하여 보호하는 곳을 말하며, 1967년 12월29일 지리산을 최초의 국립공원으로 지정하였습니다. 20개 국립공원은 그 특징에 따라 산악공원, 해상 해안 공원, 사적공원으로 나누어집니다. 1971년 11월17일 내장산과 백암산, 입암산을 포함하여 내장산국립공원으로 지정되었으며, 전북 정읍시와, 순창군, 전남 장성군에 걸쳐 위치하고 있습니다.
참고문헌 및 출처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 국립공원관리공단 탐방지원처. 국립공원자연해설 안내서. p157. ○ 국립공원관리공단 내장산사무소. 내장산국립공원 탐방안내서. p11. ○ 내장산국립공원백암사무소 내장산국립공원. 백양사,남창지구 탐방안내서. p59, 60.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
1. 첫만남	국립공원 소개 및 친해지기
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 우리나라 국립공원 현황 ○ 바람직한 국립공원 탐방
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 바람직한 국립공원 탐방은? <ul style="list-style-type: none"> - 지정된 탐방로만 이용 합니다 : 탐방로가 아닌 지역에 출입하면 자연이 훼손되어 아프답니다. <ul style="list-style-type: none"> - 산불조심 : 한순간의 실수로 훼손된 자연을 복원하는데 100년이나 소요 된데요. <ul style="list-style-type: none"> - 자연사랑 공원사랑 : 꽃이나 산나물 채취 등 자연을 훼손하면 야생 동식물이 살수가 없어요. 우리 후손들도 아름다운 국립공원을 이용할 수 있도록 합시다. <ul style="list-style-type: none"> - 애완동물을 데려 오지마세요 : 생태계에 영향을 주지 않도록 애완동물은 집에 두고 오세요. <ul style="list-style-type: none"> - 지정된 장소 밖에서는 취사 야영을 하지 맙시다. : 취사 야영은 지정된 장소에서만 하세요.
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 국립공원관리공단 탐방지원처. 국립공원자연해설 안내서. p157. ○ 국립공원관리공단 내장산사무소. 내장산국립공원 탐방안내서. p11. ○ 내장산국립공원백암사무소 내장산국립공원 백양사,남창지구 탐방안내서. p59, 60.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
2. 장성새재	장성새재의 유래와 한양 가는 길
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 호패
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 호패 <ul style="list-style-type: none"> - 호패는 조선시대에 16세 이상의 남자에게 발급해 항상 몸에 차게 한 것으로, 오늘날의 주민등록증과 비슷한 역할을 하였다. 호패의 유래는 고려 공양왕 3년(1391)도평의사사에서 군역의 담당자인 군정에게 이를 패용하게 하도록 건의한데서 찾을 수 있다. (중략) 호패는 신분을 확인하고 거주지별로 통제하며, 나아가 유망 및 피역을 방지하여 조세를 원활히 징수하기 위한 수단이었다. 호패는 신분에 따라 그 재료부터가 달랐다. 호패는 신분에 따라 그 재료부터가 달랐다. 태종13년에 사용한 호패는 위는 둥글고 아래는 각진 상원하방형으로 길이는 3촌7푼이고 너비는 1촌3푼. 두께는 2푼이었다. 2푼 이상 고위 벼슬아치의 호패는 상아로 만들었으나, 4푼 이상은 녹각, 5~6푼은 황양목, 7푼이하는 자작목으로 만들었다. 그리고 서인 이하는 잡목으로 만들어 양반의 호패와 구별되게 하였다. 또 3푼 이상은 관직을 기술 하였으며, 3푼 이하는 관직, 성명, 주소까지만 기재하였다. 그러나 일반 서인들의 경우 성명과 주소는 물론 얼굴색과 수염의유무등 자세한 사항을 모두 적어야했다.
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 이덕일(1999). 유물로 읽는 우리역사. 세종서적 175~176p.


참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
2. 장성새재	장성새재의 유래와 한양 가는 길
주요어 정리	○ 남창마을의 유래
참고자료	<p>○ 남창마을의 유래</p> <p>- 남창마을은 본래 장성군 북하면에 속했는데, 1975년 장성댐이 건설되면서 북하면에 편입되었습니다. 남창마을이라는 명칭은 옛날 이곳(현재의 전남대 수련원 자리)에 남창(남쪽의 곡식창고)이 있었던 것에서 유래되었다고 합니다.</p> <p>입암산을 중심으로 북쪽에는 북창골이 있는데 이곳의 명칭도 남창마을처럼 북쪽의 창고라는 의미에서 유래되었습니다. (중략)</p>
참고문헌 및 출처	○ 내장산국립공원백암사무소(2009). 재미있는 백암산이야기. 12p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
2. 장성새재	장성새재의 유래와 한양 가는 길
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한양 가는 길
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한양 가는 길 <ul style="list-style-type: none"> - 장성에서 정읍, 태인, 금구, 여산, 천안, 수원, 과천 길을 따라 한양으로 갔다고 한다. (대동여지도에 표시된 길 참고)
	
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 김정호(1861). 대동여지도.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
2. 장성새재	장성새재의 유래와 한양가는길
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 장성새재
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 새재 <ul style="list-style-type: none"> - 장성군 북하면 신성리에서 전북 정읍시 입암면으로 넘어가는 고개 정상 경계 지대에 형성되었던 마을로 입암산성에 주둔했던 군사의 가족들이 살았으며 주막이 성했다 한다. 일제 때 20여 호가 살다가 6.25때 전소되었으며 이후 10여 호가 들어섰으나 1970년 정부시책으로 마을민이 타지로 이거한 후 마을이 형성되지 않고 있다. 「새재」라는 이름은 고개가 새의 목처럼 잘록하게 생겼다하여 붙여졌다는 설과 사이(間) 재가 변했다는 설, 새(鳥)도 쉬어 넘기 때문에 생겼다는 설이 있다. -장성새재 길을 옛날부터 호남에서 서울로 가는 이동로로 이용되었으며, 특히 호남 선비들의 과거길이기도 하였다. 한때 군사도로로 이용되기도 한 이 탐방로는 평탄하여 산책 형 탐방로로 활용하기 좋은 곳이다.
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 내장산국립공원백암사무소(2007). 역사·문화자원 관리방안 연구. 178p. ○ 장성문화원(1998). 장성군 마을사(북하면편). 298p. ○ 신정일/휴머니스트(2004). 다시쓰는 택리지2(전라경상편).101p. ○ 장성문화원(1998). 장성군 마을사(북이면편). 143p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
3. 장성새재 복원	장성새재가 되살아나고 있어요
주요어 정리	○ 답압
참고자료	<p>○ 답압</p> <p>- 답압이란 너무 많은 사람들이 밟고 지나가거나 중장비 같은 기계에 의해 압력을 받아 흙이 단단해지는 것이다. 답압은 땅속 30cm이상 까지도 영향을 미쳐 나무의 뿌리가 더 이상 공기와 물을 자유롭게 빨아들일 수 없게 되어 생장에 커다란 지장을 받는다. (중략)</p> <p>부드러운 흙은 공기와 물을 흡입 하나는 한편 각종 유기물과 흙속의 광물질을 담아 두는 저장고다.</p> <p>(중략)</p>
참고문헌 및 출처	○ 이우충(2007). 삼림욕(잘 먹고 잘 사는 법). 김영사. 126p~127p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
4. 소나무	선비들이 닦고자 했던 나무
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한국인이 가장 좋아하는 나무, 소나무 ○ 우리나라의 소나무 숲
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 한국인이 가장 좋아하는 나무, 소나무 <ul style="list-style-type: none"> - 소나무가 사라지고 있음을 아는지 모르는지 오늘의 한국인들이 가장 좋아하는 나무는 단연 소나무다. 한국갤럽이 2004년 6월에 실시한 분야별 선호도에서 한국인은 은행나무(4.4%), 단풍나무(3.6%), 벚나무(3.4%), 느티나무(2.8%)를 제치고 소나무(43.8%)를 좋아한다고 대답했다. ○ 우리나라의 소나무 숲 <ul style="list-style-type: none"> - 우리나라 산림의 60%이상을 차지하던 소나무 숲이 지금은 겨우 25%정도로 급격하게 감소했다. (중략)
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 전영우(2004). 현암사. 우리가 정말 알아야 할 우리 소나무. 16p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
4. 소나무	선비들이 닦고자 했던 나무
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 민간생활과 소나무 ○ 소나무의 타감작용
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 민간생활과 소나무 <ul style="list-style-type: none"> - 소나무는 예로부터 중요한 보조식품이었다. 소나무의 속껍질은 근황 식품으로 활용되었는데, 수액이 유동할 때 채취하여 그대로 먹거나 말려서 보관하였다가 가루를 내 송기떡을 해먹었다. 초근목피란 말이 칩뿌리와 목피(소나무의 속껍질)에서 유래한 사연만 봐도 확연히 알 수 있다. ○ 소나무의 타감작용 <ul style="list-style-type: none"> - 소나무 식재가 오랫동안 지속된 다른 이유는 타감물질에 의한 불필요한 식생의 억제로 경계를 구획하는 데 효과적이라는 점에서도 찾을 수 있을 것이다. 특히 조선시대에 가장 빈번했던 송사의 하나가 모역 주변의 토지 소유권에 대한 분쟁이었음을 감안하면, 소나무 식재의 또 다른 이유를 유추할 수 있다.
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 전영우(2004). 현암사. 우리가 정말 알아야 할 우리 소나무. 255p, 224p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
5. 조릿대	선 조들의 생필품을 만들던 조릿대
주요어 정리	○ 조릿대
참고자료	<p>○ 키 작은 조릿대</p> <p>- 산길을 가다 보면 잎은 대나무와 비슷한데 키가 작고 줄기가 가는 식물들이 숲길을 가득 덮고 있는 것을 볼 수 있습니다.</p> <p>이들은 대나무의 한 종류인 조릿대입니다. 조릿대는 줄기의 지름이 1cm도 안되고 키도 1~2m 밖에 자라지 않습니다. 그러나 조릿대는 매우 빨리 자라며 한번 자라기 시작하면 땅 속으로 줄기를 뻗뻗이 뻗기 때문에 그 주변에서 다른 식물들은 거의 자랄 수 없습니다. 조릿대는 여러 종류가 있습니다. 산에서 가장 흔히 보이는 것은 조릿대이지만, 울릉도에는 섬조릿대, 제주도에는 제주조릿대도 자랍니다.</p>
참고문헌 및 출 처	○ 이은복(2001). 한국의 자연탐험 대나무. 웅진. 35p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
5. 조릿대	선 조 들 의 생 필 품 을 만 들 던 조 릿 대
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 왕대무리와 조릿대 무리
참 고 자 료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 왕대 무리와 조릿대 무리 <ul style="list-style-type: none"> - 조릿대 무리에는 조릿대, 섬조릿대, 제주조릿대 등이 있습니다. 이 대나무들은 대개 키가 작고 줄기가 가늉니다. 조릿대와 비슷한 이대, 갓대, 섬대 들도 이 무리에 속합니다. 조릿대 무리에는 대개 산과 들에서 스스로 자라는 무리가 많습니다. 조릿대 무리가 자라는 곳은 땅 밑에 땅속줄기가 그물처럼 뻗어 있기 때문에 다른 식물들이 살기 어렵습니다. 하지만 조릿대 무리는 빗물에 흠이 떠내려가는 것을 막아 주기도 하고 조리나 담뱃대, 울타리를 만드는 재료로 쓰이기도 합니다. - 중략 - 대나무가 굵으면 그 어린 싹인 죽순도 굵습니다. 특히 죽순대의 죽순은 굵고 맛도 좋아 요리를 해서 많이 먹습니다. 또 왕대 무리의 대나무들은 줄기가 단단하고 잘 부러지지 않아 뉘싯대나 활 등을 만드는 데 쓰이기도 하고 줄기가 곧고 길게 쪼개지는 성질을 이용하여 돛자리나 밭, 바구니 같은 여러 가지 죽세품을 만듭니다.
참고문헌 및 출 처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 이은복(2001). 한국의 자연탐험 대나무. 웅진. 42p

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
6.너덜지대와 입암산성	천혜의 요새, 입암산성을 만든 작은 돌
주요어 정리	○ 애추
참고자료	<p>○ 애추</p> <p>- 암석들은 주로 거치른 조립암설로 되었고, 애추사면을 따라서 어느 정도 분급(암설이 낙하하면서 쌓일 때 크기별로 나뉘는 현상)이루어져서 큰 암괴는 가장 밑에 가서 쌓이고 세립암설은 애추사면의 최상부에 쌓이는 경향이 있다.</p> <p>애추사면의 경사는 일반적으로 35°내외를 유지하는데, 만약 이보다 더 가파르게 암설이 쌓이게 될 때 암설의 안식각(암설이 안정하게 머무를 수 있는 최대 각도)에 의해 쌓이지 못하고 아래로 흘러내려 계속 원래의 경사를 유지할 수 있다...-중략-</p> <p>우리나라의 산악지방에도 애추가 많이 발달되어 있으며, 우리말로 애추를 '너덜', '돌서렁'이라 부르는데 현재 성장하고 있지 않은 것이 많다...-중략-</p>
참고문헌 및 출처	○ 국립공원관리공단(2004). 내장산국립공원자연자원조사. 74p.


참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
6. 너털지대와 입암산성	천혜의 요새, 입암산성을 만든 작은 돌
주요어 정리	○ 입암산성 역사
참고자료	<p>○ 입암산성 역사</p> <p>- 입암산성이 처음 축성된 것은 정확히 알 수 없으나 그 지형적 원인으로 삼한시대부터 산성이 축성되지 않았나 생각되고 있다.</p> <p>(중략)</p> <p>입암산성이 처음 기록에 보이는 것은 고려사절요(高麗史要) 인데 고려 고종 43년(1256) 장군 송군비가 몽고 침략군에 맞서 승리를 거둔 사실이 기록되어 있다. 조선시대에도 적상산성 금성산성과 함께 호남의 3대 산성으로 수축과 개축을 거듭하였고 정유재란(1597~1598) 때에는 윤진(1548~1597)이 의병을 모아 왜병에 대항해 끝까지 항쟁하다 순절한 곳이기도 하다.</p> <p>(중략)</p>
참고문헌 및 출 처	<p>○ 국립공원관리공단 내장산국립공원백암사무소. (2007)</p> <p>내장산국립공원백암산지구 역사·문화자원 관리방안 연구.</p> <p>128~130p</p>

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
7. 월은치	달도 숨는 고개, 월은치
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 월은치
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 월은치(月隱峙) <ul style="list-style-type: none"> - 【장성(長城)】 입암산성(笠巖山城) 석축. 둘레 동쪽이 1,300여 파, 서쪽이 1,400 파(把). 구진성(丘珍城). 석축. 둘레 400척. 영로 : 새치(塞峙) 창평과의 경계. 사라치(沙羅峙) 영광과의 경계. 곡도치(曲道峙) 순창과의 경계. 월은치(月隱峙). 정읍(井邑)과의 경계.
	 <p><그림 2> 대동여지도. 정읍주변</p>
참고문헌 및 출처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 김정호(1861). 대동여지도 .

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
8. 지하 변경윤 과하곡 정운룡	남창골의 두 선비 이야기
주요어 정리	○ 자하동
참고자료	<p>- 자장동(自藏洞, 紫霞洞, 잣골) 남창골 입구에서 2.5km 지점에 향로봉이 있고 여기에서 서북쪽산길로 2km쯤에 마을이 있다. (중략) 일제때까지 15호가 살다가 해방후 12호(3호는 이거)가 남았는데 6.25때 전소되고 5년 만에 다시 10여호를 이루었으나 점차 줄어들어 4호가 남아있다. 자장동(自藏洞), 자하동(紫霞洞), 자장동(紫藏洞), 잣골, 자장동(子長洞)이라고도 하는데 그 내력은 알 수 없으며 단지 「紫霞洞」이라는 동명은 변경윤의 호를 따서 붙인것이라는 설이 있다.</p> <p>- 정자동(亭子洞) 남창골 입구에서 비포장 도로를 따라 동북쪽으로 3.5km 거리에 있다. 하동정씨(河洞鄭氏) 하곡(霞谷) 정운룡(鄭雲龍, 1542~1593) 후손들이 1975년까지 살았으며 약 230년 전에 경주이씨(慶州李氏) 명근(命根, ?~?)이 담양에서 옮겨왔으며 일제때 행주기씨(幸州奇氏)가 들어와 살았으며 정씨(鄭氏)의 정자가 있었다 하여 鄭子 또는 亭子洞이라 했다한다.</p>
참고문헌 및 출 처	○ 장성문화원(1989). 장성군마을사(북하면편). 297,298p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
8. 자하 변경윤 과하곡 정운룡	남창골의 두 선비 이야기
주요어 정리	○ 자하 변경윤
참고자료	<p>- 자하 변경윤</p> <p>변경윤 선생은 1574년, 이 곳 장성에서 명암 변이중과 오씨사이에 첫째 아들로 태어났습니다. 아버지 변이중 선생은 조선 선조 때, 화차를 발명하여 권을 장군이 행주산성 싸움에 이를 사용, 크게 승리를 거두도록 한 유명한 분이랍니다.</p> <p>선생의 호는 자하이며 본관은 황주로 천성이 아버지를 닮아 인품이 정중하며, 한번 옳다고 생각하는 일에는 결코 뒤로 물러서지 않았습다.</p> <p>광해군(1575~1641)시절에 구언령을 내리자, 선생은 교서관의 저작이라는 말직으로서 당시 국정의 잘못된 점을 낱낱이 고하면서, 특히 집권대신들이 인목대비를 폐위하려고 하자 이를 반대하는 상소문을 올려 미움을 사 벼슬을 버리고 고향으로 내려오게 되었습니다. (중략)</p>
참고문헌 및 출 처	○ 재미있는 백암산 이야기(2009). 내장산국립공원백암사무소., 66p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
8. 지하 변경윤 과 하곡 정운룡	남창골의 두 선비 이야기
주요어 정리	○ 하곡 정운룡
참고자료	<p>- 하곡 정운룡</p> <p>조선 중종 37년 정월 27일, 장성군 북일면 사동리에서 태어난 정운룡 선생은 본관은 하동으로 일찍이 나이 18세에 문장이 뛰어나 향시에 합격하였으나, 시험장에서 불합격된 선배들에게 폭행을 당한 뒤로는 과거를 보지 않았다고 합니다.</p> <p>그 후, 오로지 학문에만 몰두하여 당시 대학자로 이름이 높았던 기대승 선생이 매우 아끼고 사랑했답니다. 선생은 또한 효자로도 그 이름이 높았습니다. 친어머니가 돌아가시고 들어온 계모 이씨는 성질이 포악하고 모질어 선생을 눈 속에 가시처럼...(중략)</p>
참고문헌 및 출 처	○ 재미있는 백암산 이야기(2009). 내장산국립공원백암사무소., 64p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
9. 옛새재마을	산속 마을 선조들은 어떻게 살았을까?
주요어 정리	○ 마을사
참고자료	<p>○ 마을사</p> <p>- 새재마을 조치리(鳥峙里)</p> <p>장성군 북하면 신성리에서 전북 정읍시 입암면으로 넘어가는 고개 정상경계 지대에 형성되었던 마을로 입암산성에 주둔했던 군사의 가족들이 살았으며 주막이 성했다 한다. 일제 때 20여호가 살다가 6.25때 전소되었으며 이후 10여호가 들어섰으나 1970년 정부시책으로 마을민이 타지로 이거한 후 마을이 형성되지 않고 있다. 「새재」라는 이름은 고개가 새의 목처럼 잘록하게 생겼다하여 붙여졌다는 설과 사이(間) 재가 변했다는 설, 새(鳥)도 쉬어 넘기 때문에 생겼다는 설이 있다.</p>
참고문헌 및 출 처	<p>○ 내장산국립공원백암사무소(2007). 역사·문화자원 관리방안 연구. 178p.</p>

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
10. 불바래기	불바래기는 어떤 곳일까요?
주요어 정리	○ 불바래기
참고자료	<p>○ 불바래기</p> <p>- 불바래기는 행정구역 상 장성군 북하면 신성리 2구에 속한다. 공소는 지금의 남창골(북하면 소재) 남경성 기도원 우측으로 잡목림이 우거진 골짜기를 따라 오르면 2km 지점에 몽계폭포(蒙啓瀑布)가 있고, 작은 소나무 동산이 있는데 부근 갈대숲이 우거진 곳에 있다.</p> <p>『천주교교세통계표』에 의하면, 불바래기는 1882년 공소 설립당시 36명의 신자가 살고 있었고, 1895년 83명의 교우들이 살고 있었던 곳으로 되어 있다. 하지만 이후에 줄곧 기록이 보이지 않는 것으로 보아 아마도 1895년을 끝으로 공소가 폐쇄되었거나 교우들이 다른 지방으로 이주한 것으로 보인다. 이곳은 북쪽으로 순창과 북흥으로 통하며, 남쪽 능선을 넘으면 광주 내인동에 이르게 되기 때문이다. 파리 외방전교회 소속 신부들이 사목활동을 했던 순회 경유지로서, 불바래기는 내인동 공소에 이르기 전 공소이다.</p>
참고문헌 및 출처	○ 입암산과 종교(박사논문). 김재영/전북정주고등학교

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
11. 탁죽과 자연치유	선조들이 즐겼던 탁죽과 자연치유
주요어 정리	○ 피톤치드
참고자료	<p>○ 피톤치드</p> <p>- 피톤치드는 식물이라는 뜻의 '파이톤'과 죽이다라는 뜻의 '사이드'가 합쳐진 것으로, 식물이 내뿜는 휘발성 향기 물질이다. 이 말은 스트렙 토마이신을 발견해 결핵을 퇴치한 공로로 노벨의학상을 받은 러시아 태생의 미국 세균학자 왁스먼(Waksman)이 처음으로 이름 붙였다.</p> <p>레닌그라드대학의 토킨(Tokin)박사는 피톤치드의 효능에 대한 실험 결과를 발표했다. 숲 속에 들어갔을 때 풍기는 시원한 숲의 냄새가 피톤치드이며, 이것은 수목이 주위의 구균, 디프테리아 등의 미생물을 죽이는 방어용 휘발성 물질이라고 주장하였다.</p> <p>실제로 피톤치드가 풍부한 숲은 폐결핵과 같은 전염성 질병을 위한 좋은 요양지이기도 하다. 20세기 초에 유행해 수많은 목숨을 앗아간 폐결핵의 그 당시 유일한 치료법은 숲에서 요양하는 것이었고, 실제로 많은 환자들이 효과를 보았다.</p>
참고문헌 및 출처	○ 심원섭(2007). 숲으로 떠나는 건강 여행. 지성사. 25p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
11. 탁족과 자연치유	선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유
주요어 정리	○ 피톤치드 효능
참고자료	<p>○ 피톤치드 효능</p> <p>- 피톤치드는 우리 몸의 면역력을 높여 주고, 마음을 안정시켜 스트레스감소에 탁월한 효능을 보인다. 충북대 수의대에서 쥐를 이용해 실험한 결과는 이를 잘 입증한다. 전기 자극으로 스트레스를 받은 실험용 쥐들에게 소나무, 잣나무, 편백나무, 화백나무에서 추출한 피톤치드를 주입시켜 스트레스 물질인 코르티솔의 농도 변화를 조사하였더니 모든 쥐들의 코르티솔농도가 20~53퍼센트까지 낮아졌다.</p> <p>필자가 수행한 피톤치드와 인체 생리 변화의 관계 실험에서도 피톤치드가 인간의 심리와 정신적 안정에 매우 중요하게 작용한다는 사실을 알 수 있었다.</p>
참고문헌 및 출처	○ 심원섭(2007). 숲으로 떠나는 건강 여행. 지성사. p27.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리																								
11. 탁족과 자연치유	선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유																								
주요어 정리	○ 국내 침엽수 수종별 피톤치드 함량																								
참 고 자 료	○ 국내 침엽수 수종별 피톤치드 함량 (단위 : ml/100g)																								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>수종</th> <th>겨울</th> <th>여름</th> <th>수종</th> <th>겨울</th> <th>여름</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>전나무</td> <td>2.9</td> <td>3.3</td> <td>삼나무</td> <td>3.6</td> <td>4.0</td> </tr> <tr> <td>구상나무</td> <td>3.9</td> <td>4.8</td> <td>편백나무</td> <td>5.2</td> <td>5.5</td> </tr> <tr> <td>소나무</td> <td>1.7</td> <td>1.3</td> <td>화백나무</td> <td>3.1</td> <td>3.3</td> </tr> </tbody> </table>	수종	겨울	여름	수종	겨울	여름	전나무	2.9	3.3	삼나무	3.6	4.0	구상나무	3.9	4.8	편백나무	5.2	5.5	소나무	1.7	1.3	화백나무	3.1	3.3
	수종	겨울	여름	수종	겨울	여름																			
	전나무	2.9	3.3	삼나무	3.6	4.0																			
	구상나무	3.9	4.8	편백나무	5.2	5.5																			
소나무	1.7	1.3	화백나무	3.1	3.3																				
참고문헌	○ 심원섭(2007). 숲으로 떠나는 건강 여행. 지성사. 29p.																								
및 출처																									


참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
11. 탁죽과 자연치유	선조들이 즐겼던 탁죽과 자연치유
주요어 정리	<ul style="list-style-type: none"> ○ 효과적인 산림욕 방법
참고자료	<ul style="list-style-type: none"> ○ 효과적인 산림욕 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 산림욕을 피톤치드 발산과 연관하여 생각한다면, 피톤치드 발산이 가장 많은 계절은 봄과 여름이므로 이때가 좋다고 할 수 있다. 피톤치드 발산량은 기온과 관계 있는데, 정오부터 오후 2시 사이가 가장 많다. 그러나 이때는 기온이 높기 때문에 몸에서 땀이 많이 나고 쉽게 피로해진다. 따라서 우리가 가장 쾌적하게 느끼고 비교적 피톤치드 발산량도 많은 오전 10시경이나 오후 2시경이 산책하기에 좋은 시간이다.
참고문헌 및 출처	<ul style="list-style-type: none"> ○ 심원섭(2007). 숲으로 떠나는 건강 여행. 지성사. 30p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
11. 탁족과 자연치유	선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유
주요어 정리	○ 탁족
참고자료	<p>○ 탁족</p> <p>- 탁족이란 ‘발을 물에 씻는다’는 뜻인데, 주로 여름에 더위를 식히기 위해 시원한 계곡 물에 발을 담그는 것이에요.</p> <p>탁족은 오랜 역사를 가지고 있어요. 선풍기나 에어컨이 없던 옛 사람들이 여름을 건강하게 나기 위한 방법으로 인기를 끌었지요. 우리나라의 세시 풍속을 기록한 책에 삼복 더위에 한양의 선비들이 남산과 삼청동 계곡에 몰려가 탁족놀이를 했다고 적혀 있을 정도니까요. <고산탁족도>는 뜻이 높은 선비가 물에 발을 씻는 그림이란 뜻이다.</p> 
참고문헌 및 출처	○ 장세현(2007). 한눈에 반한 미술관. 거인. 147~148p.

참고자료

프로그램명	선비도 새도 쉬어가는 장성새재 옛길 체험
-------	------------------------

구분	보충자료 정리
11.탁족과 자연치유	선조들이 즐겼던 탁족과 자연치유
주요어 정리	○ 음이온
참고자료	<p>○ 음이온</p> <p>- 음이온은 일반적으로 폭포나 숲 근처에 많다. 폭포는 중력 때문에 물이 높은 곳에서 낮은 곳으로 떨어지는 것인데 이때 위치에너지가 전기에너지로 변하면서 음이온이 생긴다.</p> <p>깨끗하고 신선한 공기에는 음이온 비율이 높는데 보통 음이온이 공기 1세제곱미터 당 700개 이상이 되어야 건강 유지에 도움이 된다. 음이온이 1,000개 이상인 경우 알파파가 활발히 활동해 긴장이 완화된다.</p> <p>또한 음이온이 많은 공기는 두통을 없애주고, 호흡기 질환을 일으키는 신경호르몬인 자유히스타민(free histamin)을 억제하는 효과도 있다고 한다.</p>
참고문헌 및 출처	○ 심원섭(2007). 숲으로 떠나는 건강 여행. 지성사. 56p.