

건강치유 프로그램 휴(休)~ 호(好)~ 아하(何)~ 숲으로!

## 비자향 가득한 백암산 숲으로 떠나는 건강여행

생애주기	유아기 (유치원생)	아동기 (초등생)	청소년기 (중·고생)	청년기 (대학생~35세)	중장년기 (36세~64세)	노년기 (65세이상)
주요이슈						면역력 향상 및 건강증진
프로그램						건강증진프로그램

### ▣ 개발배경(사회적 문제·이슈)

급속한 경제성장과 사회발전, 의학과 과학의 발달, 교육 및 생활환경의 향상 등으로 인해 사람들의 평균수명이 늘어나고 있으며 노인의 수와 비율이 급격히 증가하고 있다. 2000년에는 65세 이상의 노인 인구 비율이 늘어나 고령화 사회로 들어섰다. 급격한 노인 인구 증가로 다양한 사회문제가 일어나며 의료비 증가에 따른 경제적 부담과 건강과 질병의 문제가 나타난다.

노인 건강을 위해 기초체력과 면역력을 높이는 예방활동이 중요하다. 예방 활동 가운데 숲에서 맑은 공기를 마시며 심신을 치유하는 산림치유가 대안으로 주목받고 있다.

숲에 있는 피톤치드, 음이온, 맑은 물, 깨끗한 공기, 아름다운 경관, 새소리, 물소리 등 다양한 치유환경요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이고 신체적, 정신적 건강을 회복시키는 활동으로 사람들이 스스로 건강유지와 면역력을 높일 수 있다.

특히 내장산국립공원백암의 비자나무 숲은 평균수령이 600년이며 약 8,000그루 정도 자라고 있다. 2017년도 백암사무소에서 비자나무 테르펜 잔존량 분석을 실시하여, 치유성분인 리모넨과 알파피넨을 국내 최초로 밝혔다. 리모넨은 향암, 암종양 촉진 유전자를 차단, 항균, 안정 및 면역개선 등 효과가 있고, 알파피넨은 피부보호, 항우울증, 근육완화, 집중력 증대에 효과가 있다.

국립공원의 우수한 자연환경요소를 활용하여 육체적, 정신적 건강을 증진시키고 긍정적인 역할을 하는 산림치유 프로그램을 개발하게 되었다.

### ▣ 목적

내장산국립공원백암산 비자나무숲에서 나오는 치유성분과 아름다운 경관, 역사·문화 등 다양한 환경요소 등을 활용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 활동을 한다.

- 가. 생물의 다양성, 공생 관계, 생태계에서 생물이 중요한 역할을 하는 소중한 존재라는 이야기 등 많은 자연 이야기를 통해 지혜로움, 생명 존중, 배려 등을 배운다.
- 나. 숲의 변화를 통하여 나의 변화를 알고 긍정적인 자아상을 찾는다.
- 다. 탐방로의 특성을 이용하여 신체적, 정신적 건강을 향상시키도록 신체조절능력과, 공감능력 등 기초 체력 관리를 한다.
- 라. 자가치유하는 숲을 통하여 몸과 마음을 스스로 다스리며 심리적 안정감을 갖게 한다.

## ▣ 교수.학습 방법(유의사항)

- 가. 노인기의 특성으로 육체적인 능력이(시각, 청각, 이동성) 감소하며, 여가 시간이 많으며 경험이 많아 거리낌 없고 사교적이다.
- 나. 비슷한 나이의 다른 사람과 접촉의 기회를 선호하며 지속적인 프로그램을 좋아한다.
- 다. 빠른 걸음은 피하고, 듣거나 몸을 많이 움직이는 활동 시에는 주의를 기울여야 한다.
- 라. 방문객의 많은 경험을 이용하여 서로 나누도록 배려한다.
- 마. 프로그램 진행 시 안전에 유의한다.

## ▣ 전체구성(또는 일정표)

차시	일정 내용
1	[숲과의 만남] 더불어 살아가는 숲 /휴 (休)~
2	[숲의 변화와 나의 변화 알아차리기] 숲 통통 마음 통통 /통 (通)~
3	[미래 희망 찾기] 변화하는 숲 /아하(何)~

## ▣ 평가

- 가. 진행 단계별로 자체 모니터링을 통해 종합적으로 평가한다.
- 나. 주제에 대한 이해도를 평가하는 동시에 활동과정에서 구성원의 소통, 협동 등을 평가한다.
- 다. 공인된 평가도구를 활용하여 프로그램 전, 후 참가자 효과성 조사를 통해 프로그램 운영에 따른 변화를 평가한다.
- 라. 참가자 및 담임교사의 만족도 조사를 실시한다.

휴 (休)~  
**더불어 살아가는 숲**  
(숲과의 만남)

활동장소	백양골 관찰로(일광정)
소요시간	90분
참가대상	노인
참가인원	10명/해설사

- 활동목표**
- 몸, 감각 체조를 통하여 몸과 마음 열기를 한다.
  - 자연의 소멸과 생성의 순환을 통하여 지혜를 얻고 삶을 소중히 여기며 내면의 소리에 귀를 기울여 보는 시간을 갖는다.
  - 체험을 하면서 건강을 기원한다.

- 준비물**
- 나무목걸이, 네임펜, 지끈, 오방실

- 유의사항**
- 걸을 때 천천히 걸으며 안전에 주의를 기울인다.

단계	교육내용	교육시간
<b>도입</b> (몸,마음 열기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>첫 만남</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남</li> <li>- 인사하기</li> <li>- 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유)</li> <li>- 건강체조 (몸, 감각 체조)</li> </ul> </li> </ul>	20분
<b>전개</b> (놀이)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>오감으로 만나는 숲</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲의 주인 만나보기</li> <li>.숲속의 바람, 소리, 냄새, 촉감 느끼기</li> <li>.계절의 색깔, 감촉, 맛, 소리 느끼기</li> </ul> </li> <li>• <b>나눔으로 지켜지는 숲(자연해설)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-알아차리기</li> <li>.곤충의 변화과정을 통하여 알아차리기</li> <li>-상처와 치유 그리고 비움</li> <li>.쓰러진 나무의 비움이 땅의 채움으로 생명체를 보듬는다.</li> <li>- 성장을 위한 비움</li> </ul> </li> <li>• <b>느껴보기 (체험)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 건강 들여다보기</li> <li>- 갈참나무할아버지 건강소원 목걸이 매달기 (혹은 오방실로 건강팔찌 만들기)</li> </ul> </li> </ul>	60분
<b>마무리</b> (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낌나누기</li> <li>• 기념사진 찍기</li> </ul>	10분

세부내용

더불어 살아가는 숲

안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 상쾌하시죠? 저는 비자향 가득한 백양골에서 듣는 자연이야기를 함께 할 내장산국립공원백암사무소에 근무하는 자연환경해설사 ○○○입니다.

내장산국립공원은 전북 정읍과 순창지역의 내장산, 전남 장성지역의 백암산, 입암산으로 이루어져 있습니다. 천년고찰과 천년의 비자나무숲이 있는 백양골과 청정한 원시 그대로인 맑은 계곡 남창골에 풍부한 자연 치유 환경요소가 있어서 오감을 살리는 건강여행을 하기에 좋습니다.

백암산 비자나무 숲길은 편안하게 걸을 수 있는 치유의 숲길입니다.

자생으로 자랄 수 있는 북쪽한계지역으로 비자나무군락지가 천연기념물 제 153호로 지정되었으며, 평균 수령이 600년이며 약 8,000그루 정도가 자라고 있습니다.

2017년도 백암사무소에서 비자나무 테르펜 잔존량 분석에서 치유성분인 리모넨과 알파피넨을 국내 최초로 밝혔습니다. 리모넨은 항암, 암종양 촉진 유전자를 차단, 항균, 안정 및 면역개선 등 효과가 있고, 알파피넨은 피부보호, 항우울증, 근육완화, 집중력 증대에 효과가 있습니다.

5월에 새싹이 나올 때와 9월 비자열매가 익어갈 때에 강한 비자향이 백양골에 가득하게 퍼집니다. 비자향을 맡으면서 천년의 숲길을 걸어볼까요?

건강체조로 긴장된 몸을 풀겠습니다.

둘이서 마주보고 서주세요.

오른쪽 발을 앞으로 내밀어 상대방의 발과 마주댁니다.

발가락 끝에 힘을 주며 쪽 늘려 주세요.

발뒷꿈치에 힘을 주어 늘립니다.(3회 반복)

발을 바꾸어 실시합니다.

둘이서 마주보고 서주세요. 오른쪽 발을 앞으로 내밀어 상대방의 발과 마주댁니다.

오른손 손바닥을 편 채로 마주대고 위로 쪽 스트레칭을 합니다. (3회 반복)

왼손 손바닥을 편 채로 마주대고 위로 쪽 스트레칭을 합니다. (3회 반복)

모두 잘 하셨습니다. 몸이 열렸나요? 이제 저와 함께 이동하겠습니다.

오감으로 만나는 숲

-숲에 들어서면 신선한 공기를 느낄 수 있죠?

정말 그런지 숨을 깊이 마셔 볼까요? 눈을 감으세요.(모두 눈을 감는다)

코로 깊이 들이마실 땐 배가 볼록 나오고, 내쉴 때는 배가 썩 들어가게 하세요.

숨을 들이마실 때는 주변에 있는 빛과 에너지도 함께 들이마신다는 생각으로, 내쉴 때는 그 공기가 내 몸을 한바퀴 돌고 빠져나간다고 생각하며 내쉽니다.(몇번 반복)

자. 지금까지 숨쉬기를 했으니 숨 참기도 해볼까요?

제가 신호하면 모두 숨을 멈춘 다음 더 이상 못 참겠다는 사람은 숨을 쉬며 손들어주세요.

자, 그럼 시작해볼까요? 준비, 깊이 들이마시고 시~작!

산소없이 견디려니 1분도 힘들지요. 우리 뇌에 산소가 4~6분만 공급되지 않으면 생명이 위태로워집니다. 산소는 그렇게 소중한지요.

산소는 숲이 산소를 많이 만들어요. 큰나무 한그루가 하루동안 어른 두 명이 숨쉴 수 있는 산소를 만들어요. 산소를 마시고 온몸에 목욕하면서 숲길을 천천히 걸어

보세요.

### 나눔으로 지켜지는 숲

#### 알아차리기

곤충의 변화과정 통하여 과거를(추함) 버리면서(탈바꿈) 내면적인 변화와 외면적인 변화가 동시에 일어납니다. 아름다운 성취를 위해서 스스로 버림(탈바꿈)을 시도하며 온갖 고난과 고통, 번민을 겪지요. 곤충의 삶을 통해 지금 내가 알인지 애벌레인지 번데기인지 성충인지 알아차리고 지금 여기서부터 탈바꿈 해보세요.

#### 상처와 치유 그리고 비움

쓰러진 참나무, 참나무가 잘려나간 자리에는 스스로 치유하여 더 많은 가지를 뻗습니다. 하지만 참나무는 알지요. 더 많은 가지가 꿈을 실현시키기 힘들다는 것을 강한 한가지 또는 두 세 가지만 남기고 모두 버려야 꿈을 이룰 수 있다는 것을... 나무의 비움이 땅의 채움으로 나무가 죽거나 낙엽을 떨어뜨리면 그곳에서 많은 생명체들을 보듬어 안고 키웁니다. 생명의 원천인 땅으로 돌아갑니다.

#### 성장을 위한 비움

나무는 열매를 처음에 열린 것을 모두 결실로 이어가지 않습니다. 더 성숙한 결실을 얻으려고 미리 스스로 약한 것을 떨어뜨립니다. (나의 장단점을 모두 갖고 살기에는 시간이 너무 아깝습니다. 단점은 과감히 털어버리고 장점을 살려 가치 있고 의미 있는 삶을 살아야 합니다.)

소멸과 생성은 하나 전체적인 숲 생태계의 사계의 변화를 통하여 소멸과 생성이 연속적으로 이어져 나가는 숲을 느낄 수 있습니다.

자연의 일부인 사람이기에 자연을 떠나 살 수 없어 사람도 자연도 결국 하나라는 것을 깨닫지요. 자연의 변화에 순응하며 사는 삶이 가장 행복한 삶입니다.

#### 갈참나무할아버지 건강기원 목걸이 체험

아름드리 줄지어 서 있는 갈참나무는 500~700년 정도 되었으며 많은 탐방객이 찾는 곳으로 할아버지 당산나무 입니다. 매년 정월 초사흘날 마을에 안녕과 복을 빌기 위해서 스님과 마을 사람들이 당산제를 지냅니다. 우리도 나와 가족의 건강을 기원하면서 나무목걸이에 기원하는 말을 쓰고 매달아 봅시다.

(나무목걸이에 건강기원 문구를 쓰고 줄을 끼워서 당산나무 줄에 매단다)



#### - 오방색(장명루) 건강팔찌 만들기

장명루는 다섯가지 방위를 나타내며 건강과 무병장수를 기원하는 건강팔찌입니다. 빨강, 파랑, 노랑, 검은색, 흰색의 5가지 색실로 만듭니다. 5가닥 실로 매듭으로 묶어준 다음 왼쪽 3가닥 오른쪽 2가닥을 잡고 바깥쪽 가닥을

가운데로 보내면서 닿습니다. 5가닥 땅기를 적당한 길이 만큼 한 후에 구슬을 끼워 마무리를 합니다.

### 마무리

통(通)~

# 숲 통!통! 마음 통!통!

## (숲의 변화와 나의 변화 알아차리기)

활동장소 | 백양골 (쌍계루~약사암)  
 소요시간 | 90분  
 참가대상 | 노인  
 참가인원 | 10명/해설사

### 활동목표

- 탐방로의 특성을 이용하여 신체적, 정신적 건강을 향상시키도록 신체 조절 능력과, 공감능력 등 기초체력 관리를 한다.
- 산림경관과 지형을 이용한 걷기를 통하여 건강을 증진시킨다.
- 

### 준비물

- 물, 나무 지팡이

### 유의사항

- 자신의 능력에 맞게 스트레칭 강도 조절을 한다.
- 충분히 준비운동을 하고 걷기를 진행한다.
- 안전에 주의하면서 진행한다.

단계	교육내용	교육시간
<b>도입</b> (몸,마음 열기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 만남                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남</li> <li>- 인사하기</li> <li>- 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유)</li> </ul> </li> </ul>	20분
<b>전개</b> (놀이)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 숲치유 레크레이션 (대상자 몸 상태 파악 후 실시)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 골반 운동, 하체운동</li> <li>- 눈감고 바르게 걷기 .바르게 걷는 법 안내</li> </ul> </li> <li>• 숲치유 명상 (나를 찾아 떠나는 걷기 명상)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- '이뻐고' 참 나를 찾는 굽이굽이 길 걷기 명상</li> </ul> </li> <li>• 약사암에서 바라보는 백양골 비경 보기 명상                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 백양골의 전체 경관을 바라보며 자연의 신비로움을 느낀다.</li> </ul> </li> <li>• 느껴보기 (체험)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 건강차 마시며 소감나누기</li> </ul> </li> </ul>	60분
<b>마무리</b> (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낌나누기</li> <li>• 기념사진 찍기</li> </ul>	10분

세부내용

숲 통통 마음 통통

안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 상쾌하시죠? 저는 비자향 가득한 백양골에서 듣는 자연이야기를 함께 할 내장산 국립공원백암사무소에 근무하는 자연환경해설사 ○○○입니다.

치료는 병원에 의지해서 병을 고치는 것이고 치유는 스스로 자신 안의 자연치유력을 살려서 병을 고치는 것입니다. 치유의 힘과 능력을 자신 안에서 발견하고 활용하는 것이지요. 비자나무 숲속의 피톤치드는 피부 호흡기 등 환경성 질환에 대한 면역력 증진과 스트레스 해소, 숙면과 뇌기능 향상 등에 도움을 줍니다

약사암 비자나무 숲길은 역사와 문화가 있는 곳으로 굽이굽이 오르막 길을 걸으면서 걷기에 몰입하며 깨어있는 능력을 향상 시킬 수 있는 곳입니다. 약사암 위에서 내려다 보는 백양사의 전경은 한쪽의 그림 같습니다. 오색찬란하게 빛나는 백암산에서 바라보는 전경은 가슴을 확 트이게 하며 기운을 충만하게 해줍니다.

비자향내음, 흙냄새, 낙엽 밟는 감촉과 시원한 바람을 온몸으로 느끼면서 천천히 오솔길을 걸어보세요.

숲치유 레크레이션 (대상자 몸 상태 파악 후 실시)

지금부터 노화를 늦추는 한발서기 운동하겠습니다.

노화는 다리에서부터 시작됩니다. 한쪽 다리로 20초 이상 서 있지 못하면 뇌경색이나 치매의 위험 신호일 수 있다는 연구가 있지요. 한발로 서기 운동을 꾸준히 연습하면 혈류가 좋아지고 뇌활성화에 도움이 됩니다.

(10분 정도 운동을 합니다.)

이번엔 눈 감고 바르게 걷기를 해보겠습니다.

(양팔 벌리고 10~20 걸음 걷는다)

바르게 걷는 법은 다음과 같습니다.w

- ① 항상 두발을 11자로 하고 걷는다.
- ② 뒤꿈치 중앙부위부터 착지하고 그 후 발바닥을 완전히 디딘 다음 발가락을 꺾고 엄지발가락에 힘을 주며 앞으로 차고 나간다.
- ③ 팔을 뒤로 많이 흔들고 턱은 약간 내리고 시선은 8~10m앞을 바라보며 걷는다.
- ④ 보폭은 평소보다 조금 멀리하고 팔에 힘을 빼며 손은 계란을 쥐듯이 하여 가슴을 펴고 배에 약간 힘을 주며 자연스럽게 걷는다.

숲치유 명상 (나를 찾아 떠나는 걷기 명상)

걷기명상은 걸으면서 발동작과 발의 느낌을 알아차림 함으로써 마음챙김과 깨어있는 능력을 향상시키는 훈련입니다. 걸으면서 선정(禪定)을 닦는 것이지요. 선정은 '내 자신'이라는 하나의 대상에 마음을 고정시켜 자신의 몸과 마음을 관찰해가는 것입니다.

걷기명상을 하면 모든 번뇌와 스트레스에서 벗어나게 되고, 몸과 마음이 청정해집니다. 건강해지고 복잡한 생각이 없어서 직관력이 좋아지지요. 깊은 호흡 속에 비자향을 맡으며 걷기 명상을 하는 동안 자유롭고 행복하고



평화로워질 것입니다. 또한 행복과 사랑의 뇌 신경물질인 세로토닌이 활성화 되지요. 따뜻한 햇빛을 받으며 가볍게 산책하듯이 천천히 걸으면서 걷기명상을 하겠습니다. 지팡이가 필요하신 분들은 지팡이가 준비되어 있으니 사용하십시오

#### 약사암에서 바라본 백양골 비경 보기 명상

백학봉의 중턱에 있는 약사암은 백양사의 전경을 한눈에 볼 수 있는 곳입니다. 사시사철 오색찬란하게 변해가는 자연의 변화를 느낄 수 있으며 가슴을 확 트이게 해주지요. 잠시 쉼터에 앉아 감상을 해보세요.

#### 마무리



걷기 명상

4 회차	아하(何)~	활동장소	백양골 비자나무숲,비자데크
	<b>변화하는 숲</b>	소요시간	90분
	(미래 희망 찾기)	참가대상	노인
		참가인원	10명/해설사

<b>활동목표</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자가치유하는 숲을 통하여 몸과 마음을 스스로 다스리며 심리적 안정감을 갖게 한다.</li> <li>• 명상을 통하여 심리적 안정 효과를 얻는다.</li> </ul>
-------------	--

<b>준비물</b>	• 비자오일, 물티슈, 매트
------------	-----------------

<b>유의사항</b>	• •
-------------	--------

단계	교육내용	교육시간
<b>도입</b> (몸,마음 열기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 첫 만남               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남</li> <li>- 인사하기</li> <li>- 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유)</li> <li>- 건강체조 (산림욕 체조)</li> </ul> </li> </ul>	20분
<b>전개</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자연과의 교감 (자연관찰로)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲의 동의얼기</li> <li>- 잠자는 오감 깨우기 체험</li> </ul> </li> <li>• 향기체험 (비자데크)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 비자오일을 이용한 아로마 손 마사지</li> </ul> </li> <li>• 건강 듣기명상 (비자데크)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 소리에 집중하면서 나와 마주보는 시간</li> </ul> </li> </ul>	60분
<b>마무리</b> (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 느낌나누기</li> <li>• 기념사진 찍기</li> </ul>	10분

세부내용

변화하는 숲

안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 상쾌하시죠? 저는 비자향 가득한 백양골에서 듣는 자연이야기를 함께 할 내장산국립공원백암사무소에 근무하는 자연환경해설사 ○○○입니다.

앞에 있는 나무는 무슨 나무일까요? 어렵나요? 힌트를 드리자면 이 나무의 잎은 여러분들도 잘 알고 있는 주목나무 잎과 비슷하며, 열매는 먹을 수 있는데 아몬드처럼 생겼답니다. (참여유도/의견정리) 맞습니다. 이 나무를 비자나무라고 부르는데 내장산국립공원내의 비자나무 군락은 천연기념물로 지정해 보호하고 있습니다.

그럼 이 비자나무가 왜 천연기념물로 지정되었을까요? (대답유도/의견정리) 그 이유는 이곳이 비자나무가 자생할 수 있는 북쪽 한계지역에 있는 대표적인 숲으로 식물분포학적 가치가 인정되어 천연기념물로 지정·보호되고 있습니다. 무려 8,000여 그루나 군락을 이루고 있고 우리 백양골에서는 가장 중요하고도 특별한 나무입니다.

그럼 이제 비자나무 향을 맡아볼까요? (참여유도/의견정리) 비자나무 특유의 향기가 느껴지나요? (참여유도/의견정리) 가을이 되면 이처럼 상쾌한 비자향이 온 산을 뒤덮는답니다.

비자나무에는 특별한 점이 한 가지 더 있습니다. 바로 이 열매입니다. (열매 활용) 열매 모양이 어떻게 생겼나요? (참여유도/의견정리) 아몬드나 땅콩처럼 생긴 씨가 들어 있는데 이것을 비자라고 부릅니다. 이 비자나무 열매는 기생충을 없애는 효과도 있어서 약이 귀했던 옛날에는 구충제로 먹었습니다. 지금부터 맛을 한번 보도록 할까요? 혹시 맛있게 느껴지신다면 구충제 복용을 권해 드립니다.

여기 비자나무 아래에 앉아 대자연의 부드러움을 온몸으로 느껴봅시다. 비자나무 등 바늘잎나무가 살고 있는 숲의 공기는 피톤치드와 테르펜이라는 살균물질을 풀어냅니다. 이런 살균물질은 우리 몸의 자율신경을 진정시켜주고 우리 몸을 건강하게 해줘요. 숲에 들면 마음이 차분해지고 아늑한 기분을 느낄 수 있도록 하늘을 향해 손을 뻗고 숲의 공기를 마셔봅시다. 머리가 맑아지면서 기분이 좋아지고 상쾌해져요. 함께 웃으며 다음 장소로 이동)

자연과의 교감(자연관찰로)

숲의 동의 구하기

- ① 숲길 입구에 서서 숲을 바라보며 숲에 누가 있는지 질문한다.  
(나무, 새, 곤충, 꽃, 돌, 바람, 흙 등이 있다는 대답을 한다.)
- ② 새, 곤충, 동물들은 마음이 있나요? 질문을 한다.
- ③ 나무, 풀도 마음이 있을까요? 질문을 한다.
- ④ 이들은 숲속에 무엇인가요? (대부분 주인이라고 한다.)
- ⑤ 우리는 누구인가요 ? (대부분 손님이라고 한다.)
- ⑥ 보통 남의 집에 들어갈 때 그냥 들어가는지 질문한다.  
(대부분 주인에게 동의를 구한다.)
- ⑦ 손님으로서 숲에게 들어가도 좋은지 숲의 주인에게 동의를 구해보자  
백양골에 있는 나무, 새, 곤충, 동물, 바람, 흙이여~ 우리 000 이 당신을

방문하고자 합니다. 부디 당신의 지혜를 000에게 전해주시고  
당신의 지혜를 통하여 000이 자신의 모든 삶의 생각과 감정과 행동,  
표현에서 자유로워지기를 바라며 들어가도 좋은지 동의를 구합니다.

⑧ 잠시 들어가고자 하는 숲을 모두가 침묵으로 바라본다.

⑨ 동의를 받았으면 어떻게 받았는지 잠시 느낌을 나눈다.

잠자는 오감 깨우기

다같이 숲을 느껴볼까요? 머저 제자리에 선 채로 한 바퀴 돌며 주변을 보  
세요. 초록 숲이 보이지요. 인간은 초록빛을 보면 마음이 편안해진다고 해  
요. 이제 눈을 감아 보세요. 신선한 공기를 느낄 수 있지요. 숨을 깊이 마셔  
보세요. 산소를 만들어 주는 것이 숲입니다. 참 고마운 존재지요. 자, 이번  
엔 귀에 집중해볼까요? 가까운 데서 들리는 소리, 먼 데서 들리는 소리, 아  
부 작은 소리에 귀 기울여보세요. 바람소리, 새소리, 곤충의 소리가 들립니  
다. 원래 우리는 이런 소리를 들으며 살아왔지요. 그러다가 이 소리에서 점  
점 멀어졌지요. 본성에서 너무 오랫동안 멀리 떨어져 있으면 병들고 힘들어  
집니다. 가끔이라도 이렇게 우리가 태어난 숲에 들어가야 건강해질 수 있지  
요. 오늘도 숲에서 편히 쉬고 돌아갈 수 있으면 좋겠습니다. 자, 이제 눈을  
뜨고 다시 한번 주변을 보세요. 참으로 고마운 숲이지요.

**아로마 테라피**

**비자오일 마사지 체험**

아로마테라피는 식물의 꽃, 줄기, 잎, 뿌리, 열매 등에서 추출한 에센셜 오  
일을 활용해 인체의 특정 부분의 증상과 정신적 기능을 높이거나 낮추기 위  
해 사용하는 것입니다. 비자오일은 피부보호와 면역력 개선, 집중력 증대에  
효과가 있습니다. 비자오일, 편백오일, 일랑일랑, 라벤더향을 섞어 블렌딩한  
오일을 손등에 한 방울씩 떨어뜨려 줍니다. 따뜻한 손길로 부드럽게 마사지  
해 주는 동작은 스트레스 완화, 긴장완화, 불안감이나 우울감 완화에도 좋  
은 치유법입니다. 두명이 마주보고 마사지를 해주면 더욱 좋습니다.

**듣기명상**

듣기에 몰입하면소리 나를 잊고 소리에 집중하게 되며 소리와 내가 하나가  
되는 시간이 됩니다. 소리를 판단하지 말고 온전히 그 자체로 들어봅니다.  
공격적이거나 방어적인 태도를 내려놓고 고요하게 마음을 텅 비우세요. 그  
러면 비로소 소통이 이루어집니다. 텅 비움의 명상을 통해서 나는 너에게로  
너는 내게로 우리는 총명한 에너지의 징검다리가 됩니다.

지금부터 편안한 자세로 등과 허리를 곧게 펴고 가슴을 활짝 열고 명상을  
합니다.(건강명상 소리를 들으면서 명상을 한다)

**마무리**

