

내장산국립공원 백암사무소 은퇴세대 대상 탐방프로그램 운영 기본계획

1. 목적 및 배경

- 탐방 프로그램 참여자 63%가 성인, 은퇴세대 약 20%로 꾸준히 증가하여 은퇴 이후 정서적 안정을 위한 은퇴세대 대상 건강·치유 프로그램 운영 필요

2. 프로그램 운영 계획

- 프로그램 분야 : 건강
- 프로그램명 : 자연과 쉽이 있는 백암 건강여행
- 주 제 : 천연기념물 비자나무숲 노르딕 워킹을 접목 시킨 자연해설과 치유성분 활용한 체험을 통한 심신 치유를 통한 행복하고 건강한 인생의 제 2막 시작 기반 도움 제공
- 대 상 : 건강한 은퇴를 준비하는 50세 이상 누구나
- 운영기간 : 2020. 6.~11.
- 운영형태 : 당일형(2시간)
- 장 소 : 백양골 무장애 탐방로~자연관찰로~비자나무 데크, 2.5km 구간
 - (갈참나무길, 0.5km) 갈참나무 군락으로 무장애 탐방로가 조성되어 있고 명소로는 애기단풍 터널, 백학봉, 쌍계루 등 경관이 빼어나
 - (비자향내음숲길 1km) 평균 경사도 12%로 치유 물질인 테르펜을 배출하는 비자나무 군락지로 계곡에서 나오는 음이온, 다양한 식생, 비자나무 데크가 조성되어 건강 프로그램 최적지임
 - (역사·문화길, 1km) 평균경사도 28%로 천년고찰 백양사, 당산나무, 바위 등 백양골의 역사를 느낄 수 있음 장소임
- 주요내용 : 신체적 평형성 측정, 스트레칭, 노르딕워킹, 비자 아로마 마사지, 감성해설
 - (건강) 목편을 이용한 신체 평형성 측정, 스트레칭, 저지대 구간 노르딕 워킹
 - (치유) 비자오일 마사지 체험, 삼림욕 명상, 오감 열어주는 감성해설
- 소요예산 : 금3,000,000원(삼백만원)
- 참 가 비 : 무료(참가비 발생시 참가비 기입)

3. 홍보계획

- 참가자 모집 : 장성군, 보건소, 장성교육지원청 등 관계기관 협의 및 참가자 확보, 교육 연수원, 복지관 등 참가자 확보, 보도자료 제공(2회), SNS카드 뉴스 및 시점 배너 게시
- 참가자 접수 방법 : 국립공원 통합예약시스템을 활용한 온라인 접수, 유선 접수
- 사업성과 홍보 : 보도자료 제공(프로그램 전·후 각 1회), SNS홍보(2회)

4. 평가계획

- 만족도 조사 : 본사 주관 온라인 만족도 조사 및 사무소 오프라인 만족도 조사
- 효과성 조사 : 불안, 우울 등 10문항을 프로그램 운영 전후 설문조사를 통한 결과 도출

첨부 1. 프로그램 개요 및 시나리오

2. 운영장소 현황사진 2장 원본(각 사진 용량 3MB 이상)

【첨부1】

프로그램 개요서 및 시나리오

자연과 숲이 있는 백암 건강여행

활동장소	백양골 관찰로
소요시간	120분
참가대상	성인 장년층(은퇴세대)
참가인원	15~20명 / 자연환경해설사

활동목표

- 몸, 감각 체조를 통하여 몸과 마음 열기를 한다.
- 자연경관과 지형을 이용한 걷기를 통해 건강증진 및 신체균형감 향상
- 명상을 통하여 심리적 안정감을 갖는다.

준비물

- 나무 목편, 타이머, 비자오일, 매트, 노르딕 스틱, 블루투스 스피커

유의사항

- 걸을 때 천천히 걸으며 스틱으로 인한 안전사고에 주의한다.

단계	교육내용	교육시간
도입 (안전교육)	<ul style="list-style-type: none"> • 첫 만남 <ul style="list-style-type: none"> - 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유) - 내장산 국립공원 소개 	10분
전개 (건강 치유)	<ul style="list-style-type: none"> • 건강체조 (몸, 감각 체조) <ul style="list-style-type: none"> - 스트레칭 - 신체균형도 측정 - 목편 징검다리 운동 • 무장애탐방로, 자연관찰로 노르딕 워킹 <ul style="list-style-type: none"> - 노르딕 걷기 연습 - 무장애탐방로, 자연관찰로 걷기 • 나에게 주는 선물 (체험) <ul style="list-style-type: none"> - 숲 치유 명상 (소리에 집중하면서 나와 마주하기) - 비자오일 셀프 맛사지 - 숲 속 차담 나누기 	100분
마무리 (생각나누기)	<ul style="list-style-type: none"> • 느낌나누기 • 설문조사 	10분
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> • 비자나무 숲의 치유효과를 통해 참가자의 신체적, 정신적 건강증진에 기여 	
활동사진	 <p>균형감 조절운동 숲치유 듣기명상 비자오일 향기체험</p>	

시나리오

인사 및 소개

안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 상쾌하시죠? 비자향 가득한 백양골에서 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행을 함께 할 내장산국립공원 백암사무소 자연환경해설사 ○○○입니다.

자연과 쉼이 있는 백암 건강여행은 천연 치유성분을 가지고 있는 비자나무 숲에서 지친 몸과 마음을 치유하는 맞춤형 건강프로그램입니다. 국립공원의 깨끗하고 수려한 자연경관을 느끼면서 스트레스를 해소하고, 신체균형도 측정을 통해 나의 신체 균형감도 알아보려고 합니다. 오늘 이 프로그램은 심신 건강에 중점이 맞춰져 있는데요. 이곳 무장애 탐방로와 자연 관찰로에서는 핀란드에서 시작된 노르딕 워킹으로 평소에 쓰지 않던 온몸의 근육을 사용하며 신체의 건강함을 느끼고, 비자나무 숲에서는 명상과 비자오일 활용한 셀프 마사지로 심리적 안정감을 갖도록 진행되는 프로그램입니다.

오늘 안전하고 즐거운 건강여행 프로그램을 진행할 우리 직원을 소개하겠습니다. (직원 소개...)

출발에 앞서 이곳은 숲 속이기 때문에 벌이나 뱀 등 안전사고 위험이 있는 생물들이 수시로 나타나는 곳입니다. 정해진 탐방로가 아닌 경우 위험에 노출 될 수 있으니 제가 안내해드리는 탐방로 이동해 주시고 스틱으로 상대방이 다치지 않도록 충분한 거리를 유지하면서 걸으세요. 그리고 제가 항상 휴대하는 구급약이 있으니 필요하신 분들은 이야기 해주세요.

이곳 내장산국립공원은 전북 정읍과 순창지역의 내장산, 전남 장성지역의 백암산, 입암산으로 이루어져 있습니다. 천년고찰 백양사와 비자나무숲, 갈참나무숲이 어우러진 백양골과 청정한 원시 그대로의 맑은 계곡 남창골에 풍부한 자연 치유 환경요소가 있어서 오감을 살리는 건강여행을 하기엔 내장산국립공원은 최적의 장소입니다. 특히, 백암산 일원의 비자나무 숲에는 편안하게 걸을 수 있는 치유의 숲길이 있습니다. 비자나무의 북방한계지역으로 비자나무군락지가 천연기념물 제153호로 지정되었으며, 비자나무가 약 8,000그루 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, 향우울증, 근육완화, 집중력 증대에 효과가 있습니다.

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

건강체조

건강체조로 긴장된 몸을 풀겠습니다.

둘이서 마주보고 서주세요.

오른쪽 발을 앞으로 내밀어 상대방의 발과 마주댁니다.

발가락 끝에 힘을 주며 쪽 늘려 주세요.

발 뒷꿈치에 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?

목편 징검다리 (대상자 몸 상태 파악 후 실시)

노화는 다리에서부터 시작됩니다. 일본 교토대학이 발표한 연구에 의하면 한쪽다리로 20초 이상 서 있지 못하면 뇌경색이나 치매의 위험 신호일 수 있다고 합니다. 노화를 늦춰 주는 한발서기 측정을 하고 운동을 해보겠습니다. 먼저 목편에 올라서서 내 몸의 균형도를 체크해 보겠습니다. 왼발을 들고 오른발로 서있는 시간을 측정합니다. 반대로도 합니다. (타이머로 시간을 체크한다)

네~ 잘하셨습니다. 내 몸의 신체균형감을 알아보았지요. 이제부터는 목편 징검다리 운동을 하겠습니다. 2인1조로 짝을 이루어 서로 균형을 잃지 않도록 잡아주며 징검다리 운동을 실시합니다.

(일광정 광장에 인원 수 만큼 목편을 30cm 간격으로 놓는다.)

먼저, 목편을 발의 앞부분을 이용해서 밟아주세요.

발뒤꿈치를 들어 올리는 운동입니다.

가슴과 어깨의 상체를 세우고 아랫배에 힘을 주어 긴장감을 유지해 주세요.

이번엔 본인의 균형감각에 주의를 기울이면서 즐겁게 목편 위를 걸어보세요.

(목편의 단면직경을 15cm, 12cm, 9cm로 조정하여 난이도를 조금씩 높여가면서 진행한다)

무장애탐방로 노르딕 워킹

노르딕 워킹은 팔, 다리근육의 사용으로 혈액순환을 촉진하고 퇴행성관절염과 대사질환의 예방에 효과가 있으며 근육사용으로 뇌자극이 이어져 치매예방에도 도움이 됩니다.

핀란드에서 시작한 노르딕 워킹은 크로스컨트리스키 선수들이 여름

에도 겨울과 같은 몸의 컨디션을 유지하기 위하여 만든 운동방법으로 지팡이나 폴을 이용하여 걷는 것입니다.

상체와 하체 모두 사용하면서 걸으며 칼로리가 보통 걷기보다 18~67% 소비되고 근력, 유연성을 높여 주고 우울, 만성통증 등을 감소해 줍니다.

스틱을 잡을 때에는 스트랩을 손목에 걸어 팔꿈치와 90도가 되도록 잡고, 스틱의 높이는 본인의 배꼽을 넘지 않습니다. 앞 손은 스틱을 힘껏 잡고 뒷손은 활짝 펴서 상체의 혈액순환이 잘 되게 합니다. 노르딕 워킹의 자세는 상체를 곧게 세우고 시선은 정면을 바라보며, 다리는 11자로 하여 무릎을 편 채로 보폭을 60~70cm 정도로 하여 걷고, 양팔은 자연스럽게 팔꿈치를 피며 스틱을 통해 힘차게 밀고 나갑니다.

자! 그럼 여기서 저와 함께 걷기 연습을 해볼까요?

1단계. 끝기로 폴을 잡고 스트랩을 손에 착용합니다. 양손을 편채로 자연스럽게 폴을 끌면서 걸어요. 폴을 무시하고 팔 다리의 움직임이 일반 걷기처럼 조화를 이루는데 집중하세요.

2단계. 폴을 지면에 찍기로 양손을 번갈아가며 폴의 그립을 가볍게 잡아 주세요. 팔에 스윙에 따른 자연스런 각도로 폴을 지면에 찍습니다. 이때 팔꿈치는 몸보다 앞쪽에 있어야 하고 내민 손의 높이는 배꼽 높이까지이며 팔꿈치를 편 상태 이어야 합니다.

3단계. 폴로 지면을 밀면서 엉덩이 부분까지 밀어야 합니다.

4단계. 팔꿈치가 엉덩이 뒤쪽까지 완전히 퍼질 때까지 폴을 밀니다.

5단계는 어깨와 팔꿈치가 완전히 이완시켰을 때 손을 펴서 손바닥이 보이게 합니다. 앞으로 손을 완전히 움켜잡고 뒤로 내민 손은 짝 펼쳐 줍니다. (연습을 한다)

이제 무장애 탐방로에서 자연관찰로까지 약 1km 정도를 노르딕 워킹을 하며 이동하겠습니다. 걸으실 때에는 상대방과 충분한 거리를 유지하면서 폴에 찰리지 않도록 안전에 조심하면서 걸어하겠습니다. 출발 하세요.

나에게 주는 선물 (체험)

무장애 탐방로를 지나서 자연 관찰로에 들어서니 조용하고 공기도 신선하죠! 이 숲에는 천연기념물 제153호 지정되어 보호하고 있는 비자나무군락지가 있는 곳입니다. 오전 10시부터 오후 4시까지 비자나무에서 천연 치유성분인 피톤치드와 음이온이 많이 발생되고 있어서 산림욕하기에 아주 좋은 곳이지요.

이곳 비자데크에서 몸과 마음을 열고 비자나무의 에너지를 느껴 보겠습니다.

코로 깊이 숨을 들이 마십니다. 숨을 참고 3~5초 동안 잠시 멈춥니다. 이제 천천히

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

이제 듣기에 몰입하면서 명상을 하겠습니다. 소리에 집중하며 나와 마주합니다. 고요하게 마음을 텅~ 비우세요. 텅 비움의 명상을 통하여 나는 너에게로 너는 나에게로 우리는 에너지의 징검다리가 됩니다. 지금부터 편안한 자세로 등과 허리를 곧게 펴고 가슴을 활짝 열고 명상을 합니다.

(건강명상 소리를 들으면서 명상을 한다. 녹음 파일 블루투스 스피커 준비)

눈을 뜨시고 고개를 들어 하늘을 쳐다보세요. 비자나무 수형이 서로를 배려하면서 퍼졌네요. 제가 여러분에게 비자오일을 한방울씩 손등에 올려드릴게요/ 손등과 손바닥에 가볍게 비벼서 마사지 하세요. 따뜻한 손길로 부드럽게 마사지 해 주는 동작은 스트레스 완화, 긴장완화, 불안감이나 우울감 완화에도 좋은 치유법입니다. 2명이 마주보고 마사지를 해주면 더욱 좋습니다.

마무리

지금까지 숲과 만남을 통하여 몸과 마음이 건강해지는 체험을 하였습니다. 몸이 건강해진 느낌이 드시나요? 비자나무에서 뿜어내는 좋은 치유성분이 여러분의 신체와 정신을 건강하게 해 줬을 겁니다. 비자나무의 이슬을 머금고 자라는 따뜻한 비로차를 마시면서 설문지를 작성해 주세요. 더 나은 프로그램 운영을 위해 참고하도록 하겠습니다.

앞으로도 이곳을 자주 찾아 주시고 건강을 지키면서 자연을 보전하는 여러분이 되길 바라며, 모든 프로그램을 마치도록 하겠습니다.

지금까지 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 000이였습니다. 감사합니다.

※ 대상별 시나리오 지속 보완 예정 (4월 中)

【첨부2】 운영장소 현황사진 2장(각 사진 용량 3MB 이상)



백양지구 무장애 탐방로



비자데크