

## 숲속 힐링트레킹

활동장소	소백산1자락길
소요시간	210분
참가대상	소방관
참가인원	30명 내외

### 프로그램 특징

- 소백산국립공원 내에 위치한 각종 생태·문화·역사자원을 활용하여 국립공원의 아름다움과 역사자원을 즐기고, 직접 밟으며 느껴보는 체험형 프로그램

### 준비물

- 응급처치키트, 기가폰.

### 유의사항

- 탐방로 활동시 안전 주의, 현장 사전 모니터링, 안전교육 실시

단계	교육내용	교육시간
도입	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 인사 및 소개                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-인사 침 프로그램 소개</li> </ul> </li> <li>• 준비운동                             <ul style="list-style-type: none"> <li>-출발 전 사전 스트레칭</li> </ul> </li> </ul>	10분
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소백산국립공원 1자락길트레킹                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 낙동강 발원지(국망봉 봉두암터)</li> <li>- 초암사 이름의 유래</li> <li>- 알쓸등잡(등산화 고르기, 등산화 매듭 법 등)</li> <li>- 달밭골의 유래</li> <li>- 잣나무 숲에서의 명상,아로마테라피 체험(셀프 손마사지)</li> </ul> </li> </ul>	170분
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 소감나누기 및 하산</li> </ul>	30분
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 생물 다양성의 중요성에 대해 알리며 자연과 인간이 함께 공존하는 환경의식을 고취시킴</li> <li>• 어렵게만 느껴지던 역사 문화자원을 조금 더 쉽고 재밌게 알아가는 시간을 가져 보면서 지속적인 관심과 보존의식을 가짐</li> <li>• 소백산 자락길을 활동장소로 활용함으로써 참여자들의 생태자원의 이해와 자연 친화적인 마인드 및 관심증가</li> </ul>	

**첫인사 및 주제설명 (출발지점 주차장)**

안녕세요. 저는 오늘 여러분과 즐거운 산행을 함께할 자연환경해설사 ○○○ 입니다.  
오늘 날씨가 너무 화창합니다.

여러분이 계신 이곳은 백두대간에 허리에 위치한 소백산입니다.

소백산국립공원은 전국에 22개 국립공원 중 1987년 12월 제18호로 지정이 되었고 비로봉을 비롯한 연화봉, 국망봉을 아래로 부석사와 희방사, 희방계곡 등 여러 역사자원이 풍부한 곳입니다. 이런 아름다운 소백산에서 여러분과 함께 할 수 있게 되어 너무나 기대되고 즐거운 하루가 될 것 같습니다.

백두대간은 백두산(2,750m)에서 시작하여 계곡과 강을 건너지 않고 산줄기만으로 남단의 지리산 천왕봉(1,915m)까지 이어지는 큰 산줄기. 즉 백두대간은 우리 땅의 골간을 이루는 한반도의 등뼈이며, 우리 땅의 남과 북이 하나의 대간으로 이루어져 있음을 의미합니다. 대간(大幹)이란 큰 줄기를 의미하는 말입니다.

우리나라의 큰 줄기 산맥인 백두대간은 조선 후기에 발간된 지리서인 『산경표(山經表)』에서 비롯되었으며, 이 책은 일종의 지리부도와 유사한 성격의 책으로 우리나라의 산줄기 명칭과 강줄기를 모두 포함한 지형에 관한 총체적인 정보를 수록하고 있습니다. 대략 18세기경인 조선조 때 만들어졌으며, 저자는 미상인 채로 전해져 내려오고 있다고 합니다.

오늘 여러분은 저와 함께 백두대간의 허리에 위치한 소백산을 걸어 보실 텐데요.

저와 함께 걸으며 재미있는 식물이야기, 알아두면 좋을 등산지식, 역사이야기도 들으며 잠시나마 학업에 대한 스트레스, 걱정 잠시 내려 놓으며 오늘은 온전히 자연을 느끼며 즐기는 시간을 가져보도록 하겠습니다.

오늘 우리가 함께할 이 길은 소백산 자락길입니다. 2009년 문화체육관광부 선정 '문화생태탐방로'로 가장 먼저 이름을 올렸고, 2011년 '한국관광의 별'로 등록되었습니다.

소백산 자락길은 경북 영주시, 봉화군, 충북 단양군, 강원도 영월군의 3도 4개 시·군에 걸쳐져 있으며, 울망졸망한 마을 앞을 지나기도 하고, 빨강계 달린 과수원 안길로 안내되는 가하면, 잘 보존된 울창한 숲에 국립공원 구간을 통과하기도 하여 대부분 따가운 햇볕에 노출되는 다른 곳의 걷는 둘레길과는 차별된다고 할 수 있습니다. 특히, 국립공원 구역이 많아 원시상태가 잘 보존되어 숲의 터널에서 삶의 허기를 치유할 수 있을 뿐만 아니라 대부분 시원하게 흐르는 시냇물과 동행할 수 있어 걷는 내내 시원함을 느끼며 함께 할 수 있을 것입니다. 자락길은 평균 거리가 12km(30리) 내외여서 약 3~4시간이 소요되므로 하루에 한 자락씩 쉬엄쉬엄 걸을 수 있어 리듬감이 느껴지는 코스들로 이루어져 있습니다.

오늘 저희가 걷게 될 코스는 12자락길 가운데 1자락길로 길이는 총 12.6km 이고 3구간으로 나누어져 있습니다. 선비길, 구곡길, 달밭길 이렇게 3구간으로 이어져 있습니다. 오늘 저와 함께 할 구간은 달밭길 구간으로 초암사-달밭골-성재- 비로사 주차장 까지 이어지는 총 3.3km 구간입니다.

그럼 가벼운 스트레칭과 함께 출발 해 볼까요~~

오른 여러분이 보시는 바와 같이 많은 인원이 이동을 하게 됩니다. 그러므로 여기 있는 저와 같이 도움을 주실 선생님에 지시를 잘 따라주어야 합니다. 특히 대열에서 흩어지는 없도록 하여주시고 바닥이 미끄럽거나 돌부리가 박혀있어 넘어질 우려가 있으므로 주의

하여 주시기 바랍니다. 말목 크로스 30초, 무릎 길게 벌려 누르기 양쪽 30초, 발등접어 당기기30초, 무릎접기 30초 스트레칭 후 출발!

### 낙동강 발원지 (초암사입구 다리)

여러분은 달밭골 구간을 걸으며 옆에 보이는 시원한 계곡물과 함께 하실 텐데. 세종실록지리지는 낙동강의 발원지로 3곳을 꼽고 있습니다. 가장 널리 알려진 태백산의 황지 연못, 경북 문경새재의 초점 계곡, 그리고 이곳 경북 영주시 소백산 국망봉 바로 아래 봉두암터 입니다. 이물은 급류를 만나 때로는 빠르게 때로는 천천히 내성천을 지나 낙동강 본류와 합류하여 바다로 나가게 됩니다. 물은 절대로 거슬러 올라가는 법이 없습니다. 자연의 순리에 따라 자연스러운 과정을 밟아 아래로만 흐르죠! 물이 보여주듯이 빠르지만 때로는 느리게 조금은 여유 있는 마음으로 자신을 돌아보며 불필요한 것은 버리고 부족한 것은 채워나가는 그런 삶이 우리에게 필요하지 않을까 생각합니다.



### 초암사 앞

여기보이는 사찰은 초암사로서 의상대사가 부석사 터전을 보러 다닐 때 초막을 짓고 수도하며 임시 기거 하였던 곳으로, 부석사를 지은 후 이곳에 절을 세우고는 초막으로 지었던 곳에 절을 지어 "초암사"라 명명하였다고 합니다.

신라시대 창건된 초암사는 6.25때 대부분 건물이 파괴되어 아픔을 겪었으며, 현재의 건물들은 초암사 조실스님이신 보원스님이 35년간 걸쳐 중창하신 것입니다. 중창 당시 거대한 축대와 주춧돌 등이 있었다고 하는데, 그것으로 미루어 볼 때 예전 초암사는 규모가 꽤 큰 절이라 추측되고 있습니다.

현재 초암사는 비구니 스님이 수도하는 비구니 사찰입니다. 그럼 다음 코스로 출발 하도록 하겠습니다.

## 올바른 산행법 (국망봉 갈림길 지나 데크 쉽터)

여기는 잠깐 쉬어갈 수 있는 공간인데요. 저는 이 공간을 산에 오르기 전 다시 한 번 장비를 점검하는 곳 이라고 정해보았는데요.

예를 들어 등산화 끈이 잘 메어져 있나 다시 한 번 점검해보는 장소라고 생각하시면 좋을 것 같습니다.

그래서 오늘은 이 공간에서 등산화도 고쳐 메보고 또 등산을 할 때 알아두면 좋을 정보를 함께 알아보도록 하겠습니다.

이름 하여 "알쓸등잡" 입니다. (알아두면 쓸데 있는 등산에 관한 잡학지식) 그럼 기본적인 등산준비에 대해 알아보겠습니다.

여러분이 산에 오르기 위해 준비를 하실 텐데 가장먼저 어떤 걸 준비 하세요?

장갑. 여벌의 옷 . 물.... 각기 다른 물건들을 준비 하실 텐데요.

하지만 가장 중요한 것은 본인의 안전입니다. 여러분은 등산을 하실 때 가장 신경 쓰는 부분이 어떤 건가요?

저는 개인적으로 등산할 때 가장 신경을 쓰는 부분이 신발과 옷입니다. 등산화가 편하면 그날 등산이 순조롭게 마칠 수 있었던 경험이 있는데 여러분은 그런 경험 있으신가요?

그럼 먼저 등산화에 관해서 말씀드리면 등산화는 크게 두 가지로 나눌 수 있습니다.

경등산화와, 중등산화 있는데 먼저 경등산화는 땀 발산이 우수하고 가벼우며,

단거리에 적합합니다. 그러나 동계산행에는 적합하지 않습니다.

반대로 중등산화는 두꺼운 소재로 되어있고 발목 부분이 높아 발목을 보호해 주는 역할은 크나 땀 발산역이 약하고, 동계산행에 적합합니다. 오늘처럼 가벼운 등산에는 경등산화가 어울리겠죠?

먼저 신고 있는 신발에 끈이 느슨하게 묶여있지 않는지 확인해볼까요. 느슨하게 묶여 있다면 다시 고쳐 묶어 보도록 하겠습니다. 나비매듭으로 묶어보시기 바랍니다.

(나비매듭 묶는 법 시범) 여기서 퀴즈! 등산화는 아침에 사야 할까요? 저녁에 사야 할까요?

정답은 저녁입니다. 이유는 오후에 발이 붓기 때문입니다. 그리고 등산화를 고를 때는 매듭을 메고 신발 뒤쪽에 손가락 하나가 뽐뽐하게 들어가면 됩니다.

등산화는 5mm크게 사야 한다는 사실도 알려드리며,

다음은 추위로부터 우리 몸을 보호하는 등산복에 올바른 착용 법을 알아보겠습니다.

등산복은 산행 시 매우 중요한 요소라고 할 수 있는데요. 우리 몸을 저체온증 으로부터 안전하게 보호하고 우리체온을 36.5도를 유지 시켜주기 위해 꼭 필요한 사항입니다.

산에서는 평지와 달리 기온이 낮고 습하며 바람이 많이 부는 까닭에 실제 온도보다 체감 온도는 더 낮아집니다.

이런 환경에서 천천히 체온을 빼앗기는 일은 자신도 모르는 사이에 일어나며 몸이 이상을 느낄 만한 심각한 증세가 나타나지 않기 때문에 하찮게 여기기 쉽습니다. 하지만 그 결과는 매우 심각합니다. 그럼 안전한 산행을 위해 어떤 옷을 입어야 하는지 알아보도록

하겠습니다.

등산옷은 크게 3가지로 나눌 수 있는데

첫 번째 흡수 옷으로- 속옷, 보온 땀 흡수, 발산, 소재로는 쿨맥스, 드라이 폴리스 같은 재질이 있고 달라붙게 입어야 합니다. 면 재질에 옷은 땀이 날 경우 잘 마르지 않기 때문에 쉽게 체온을 떨어질 수 있습니다.

두 번째 따뜻하게 하는 옷으로- 보온성, 통기성이 좋아야 하고 기모처리로 공기층이 두텁게 형성되어야 하며 플리스 소재가 적합합니다.

세 번째 비바람을 막는 옷으로- 나일론과 물 분자가 통과 못하는 불소수지 코팅 소재로 방풍, 방습, 투습 효과가 있고 흔히 고어텍스라는 소재로 불립니다.

착용 법은 몸에 달라붙지 않게 입는 것이 좋습니다.

그리고 겨울에 등산을 할 때는 플리스 소재의 옷을 여러겹 겹쳐 입는 것도 겨울등산의

방법이라 할 수 있습니다.

등산 시 꼭 기억해야 할 말은 '움직일 때 벗고 멈추면 입어라!

이렇게 알아두면 좋을 '알쓸등잡'(알아두면 쓸데 있는 등산에 관한 잡학지식) 에 관하여 알아보았습니다.

### 쇠자우골 안내판 앞

여기는 쇠자우골 입니다.

여기 보시면 바위에 구멍이 나있는데 소가 밟고 지나간듯한 바위가 있다하여 쇠자우골 이라는 이름이 붙여진 곳입니다.

전에는 소발자국이 찍힌 곳이 세군데 있었다고 하는데 지금은 땅에 묻혀 사라지지 않았나 추측 되고 지금은 한 개만 남아있는 모습입니다. 예전에 달밭골을 지나던 사람들이 위치를 알리는 약속에 의미로 붙인 이름이 아닐까 합니다.

### 달밭골 갈림길정상

이곳은 달밭골 이라고 불리는 곳입니다. 달밭골은 소백산의 품속과 같은 곳입니다. 그래서 어머니의 품처럼 푸근합니다. 달밭골은 영주시 순흥면과 풍기읍에 걸쳐져 있는 데 바로 여기가 경계지점인 달밭재입니다.

보시는 바와 같이 옛 성터가 있다고 하여 '성재' 라고도 부르는데 이 성터에 대한 자료가 남아있지 않아 내용은 알 수 없지만 마을 사람들에게 의하면, 예전 이곳 위쪽에 사고(史庫, 책을 보관 했던 곳)가 있었으며, 이 성터는 그 사고와 관련이 있다고 합니다.

이곳을 기점으로 달밭골은 '삼가달밭골'과 '순흥달밭골'로 나누어지며 지금까지 우리가 지나온 길은 '순흥달밭골'에 해당하고 앞으로 지나갈 길은 '삼가달밭골' 을 지나게 됩니다.

### 잣나무숲

이 나무는 우리가 알고 있는 잣나무입니다.

혹시 잣나무와 소나무 잎을 구별하는 방법을 아시나요?

소나무는 잎 2개씩 모여 나는 반면, 잣나무는 5개씩 모여 납니다.(교보재 사용)

소나무는 전국어디에서나 볼 수 있지만 잣나무는 지리산 위쪽 아고산지대에 저 산부와 고 산부 중간의 위치 서식하고 있습니다.

소백산에는 잣나무 숲이 3곳이 있는데, 그 중 한곳입니다. 잣나무 숲 하면 혹시 생각나는 것이 있지 않나요? 바로 산림욕이란 단어가 떠오르실 겁니다.

저는 특히 잣나무 숲에 가면 머리가 맑아지는 것을 경험하곤 했는데 여러분은 그런 경험이 있으신지요?

그렇다면 이렇게 좋은 잣나무 숲을 우리가 그냥 지나칠 순 없지요? 두 팔을 벌려 깊게 호흡도 해보시고 평상에 등을 맞대고 앉아 서로의 체온도 느껴보시고, 누워서 잣나무 사이로 비치는 하늘도 한 번 바라보시면서 오랜만에 자연에서 느끼는 여유를 느껴보시는

것도 좋으실 것 같습니다.

우리나라에 자생하는 나무 중 피톤치드를 내뿜는 나무는 여러 종류가 있지만 대표적으로 잣나무, 소나무, 편백나무 등이 있는데 바로 이 나무가 잣나무입니다. 잣나무는 소나무를 비롯한 우리나라를 대표하는 침엽수인 나무입니다. 또 잣나무는 우리가 알고 있는 잣이라는 열매를 맺어 소백산에 살고 있는 많은 동물들의 먹이를 제공하고 있습니다.

물론 사시사철 푸르른 색으로 우리에게 눈을 즐겁게 해주기도 하죠!!

잣 열매뿐 아니라 소백산에는 참나무도 많이 자라고 있는데요. 우리나라 산에 가장 많은 나무가 무엇일까요? 바로 도토리 열매가 열리는 신갈나무입니다.

도토리는 참나무속에 속하는 나무열매의 총칭하는 말입니다.

대표적으로 우리나라에는 여섯종류에 참나무가 있는데 참나무 육형제라고 부릅니다.

도토리를 누가 좋아 할까요? 바로 이 친구 맞나요?

숲이 우거진 곳에 가면 흔히 볼 수 있는 동물이지요!

다람쥐의 특징을 살펴보면 등의 줄무늬, 몸통만큼 긴 꼬리는 나뭇가지에 매달리거나 높은 곳에서 뛰어내릴 때 균형을 잡고 속도를 조절 할 때 사용하고 앞발은 4개, 뒷발은 5개의 발가락과 날카로운 발톱으로 나무타기를 잘하고 뒷발로 오뎅 서서 먹기도 하지요 이빨은 계속 자라기 때문에 딱딱한 것을 자주 갉아 이빨이 길게 자라지 않습니다.

또한, 양쪽 볼 안에는 볼 주머니가 있어 먹이나 낙엽을 담아 나르고 적이 나타나면 새끼 다람쥐를 담아 달아나기도 합니다. 먹이는 이것저것 잘 먹는 잡식성이고 특히 도토리, 밤, 잣 등 딱딱한 열매를 좋아해요.

겨울을 대비하여 늦은 여름부터 먹이를 저장하기 시작하는데 걸껍질이 단단하여 오랫동안 두었다 먹을 수 있는 도토리 호두 밤 등을 나무 구멍 속, 바위틈, 낙엽아래 그리고 땅을 파고 묻어 둡니다. 그리고는 겨울잠에 들어갑니다.

그럼 이렇게 묻어둔 먹이를 어떻게 찾을까요? 냄새를 맡아 찾아냅니다. 암튼 이렇게 저장해둔 먹이를 모두 찾아 먹지는 않습니다. 그래서 우린 건망증이 심하다고 말하는데. 건망증인지 아님 남겨둔 것인지 알 수는 없지만 땅 속 3~4센티미터쯤에 묻어 두었던

열매는 가을에 뿌리를 내렸다가 봄이 되면 튼튼한 싹을 내어 새로운 나무로 자라게 됩니다. 먹이로 물어 두었던 것이 참나무에게는 종자를 확산시켜주는 고마운 존재인 것이지요!

무심히 지나칠 수 있는 작은 도토리 한 알이 다람쥐라는 동물과 연결이 되고 다람쥐는 다시 참나무와 연결이 되며 그 나무에서 수액을 먹고 사는 장수벌레 등 많은 곤충과 연결이 됩니다. 이들은 버섯과도 연결되고 버섯은 우리 사람하고 연결이 되어 사람은 다시 도토리로 연결됩니다. 작은 도토리 하나로 다양한 생물들이 연결되어 건강한 숲을 이룹니다.

그럼 이번에 이 작은 도토리가 어떻게 해서 그 많은 장애물을 뚫고 씨앗이 되어 성장하는지 간단한 게임을 통하여 알아보을까요?

지금 나누어 드린 보자기에 도토리가 피해야 할 장애물 들이 그려져 있습니다.

거기에는 도토리를 좋아하는 다람쥐에서부터 사람까지 있는데 도토리에 험난한 여정을 우리가 한 번 경험해 볼까요?

오늘 우리가 이런 놀이로나마 도토리가 씨앗을 발아하기 까지 거치게 되는 과정을 알아 보았습니다.

이렇게 자연은 자연스럽게 순환되는 것이고 또한 그 숲을 보전하고 보호하기 위해 국립공원이 있고, 작은 것 하나도 소홀히 해서는 안 되는 곳이 국립공원입니다.

이렇게 해서 백두대간에 위치한 소백산 자락길, 달밭골에 유레, 등산에 기본지식 등 여러 가지를 알아보았는데요. 여러분 즐거운 산행 이었나요? 저는 여러분과 함께 등산도하고 맑은 공기도 마시며 즐거운 시간이었습니다.

### 도토리 게임



인원에 맞춰서 모둠을 나눈뒤 함께 위에 그림과 같이 조를 이루어 게임을 진행한다.

게임방식은 도토리가 그림에 장애물에 닿지 않게 안전하게 씨앗이 발아된 그림까지  
도착하면 승리!!