미래세대

시간	일정 내용(비자향내음길)	장소	비고
09:30 - 09:35 (5분)	○ 첫 만남 - 프로그램 개요 안내 - 안전교육 및 주의사항	일광정 광장	안전교육
09:35 ~ 09:40 (5분)	○ 국립공원 및 내장산 국립공원 소개 - 국립공원이란? - 내장산백암국립공원 소개 - 식물자원 및 문화자원	일광정 광장	국립공원 소개
09:50 ~ 10:00 (20분)	○ 건강체조(몸열기, 마음열기) - 네이쳐 스포츠 활용 - 오감 체조 (시,청,후,촉,미각 등을 열어주는 운동) - 숲 속 요가 (개구리, 나비, 새, 고양이 자세 등 요가)	일광정 광장	운동요법 요가
10:00 ~ 10:20 (30분)	○ 마음 산책 (동 · 식물 관찰) - 동화로 만나는 숲 이야기 (나무 하나에, 각시붕어랑 조개랑 동화책으로 자연과 함께 크는 생각)	연못 갈참나무 길	정신요법
10:20 ~ 10:50 (30분)	○ 오감 산책 (오감 살리기) - 숲속 걷기 명상 (맑은 공기 마시며 숲 속을 걸어요)	자연관찰로	운동요법
10:50 ~ 11:20 (20분)	○ 나에게 주는 선물 (체험) - 비자향을 느껴요 (비자향, 산소, 음이온 등 산선한 공기 느끼기 손 마사지 하며 온기를 느끼기)	비자데크	향기요법
11:20 ~ 11:30 (10분)	○ 마무리 (느낌나누기) - 해설 프로그램 질의응답 - 설문지 작성	쌍계루	설문작성

자연과 삶이 있는 백암 건강여행

활동장소	백양골 관찰로(일광정~쌍계루)
소요시간	120분
참가대상	미래세대
참가인원	10~15명 / 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	• 동화책, 비자오일, 매트, 크라프트지 A4, 목공풀, 구급약품
유의사항	• 걸을 때 천천히 걸으며 안전사고에 주의한다.

단계	교육내용	교육시간
도입 (안전교육)	• **첫 만남** – 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유)	10분
전개 (건강) (치유)	• **건강체조(몸열기, 마음열기)** – 오감 체조 또는 네이쳐 스포츠 기구 활용 (시,청,후,촉,미각 등을 열어주는 운동) – 숲 속 요가 (개구리, 나비, 새, 고양이 자세 등 요가) • **마음 산책 (동·식물 관찰)** – 동화로 만나는 숲 이야기 (나무 하나에, 각시붕어랑 조개랑 동화책으로 자연과 함께 크는 생각) • **오감 산책 (오감 살리기)** – 숲속 걷기 명상 (맑은 공기 마시며 숲 속을 걸어요) • **나에게 주는 선물 (체험)** – 비자향을 느껴요 (비자향, 산소 등 신선한 공기 느끼기와 손 마사지 하며 온기 느끼기) – 자연물로 나의 얼굴 만들기	100분
마무리 (생각나누기)	• **느낌나누기** • **설문조사**	10분
기대효과	• 비자나무 숲의 치유효과를 통해 참가자의 신체적, 정신적 건강증진에 기여	
활동사진	 동화로 만나는 세상 비자오일 향기체험 숲속 요가	

세부내용	**인사 및 소개** 안녕하세요? 방가방가! 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 좋지요? 저는 비자향기가 많이 나오는 백양골에서 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행을 함께 할 자연환경해설사 ○○○입니다. 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행은 비자나무숲이 있는 맑고 깨긋한 국립공원에서 우리의 몸과 마음을 건강하게 하는 맞춤형 건강프로그램입니다. 국립공원에 있는 동물, 식물을 만나보고, 숲속 동물처럼 쭉!쭉!~ 몸도 튼튼하게 하는 요가도 할거예요. 그리고 맑은 공기를 마시며 씩씩하게 자연관찰로까지 걸어갑니다. 비자데크에서 나에게 주는 선물 체험으로 진행합니다. 출발하기 전에 저랑 지켜야할 약속이 있어요. 첫 번째 약속, 이 곳은 숲 속이기 때문에 벌이나 뱀 등 위험한 동물들이 자주 나타납니다. 탐방로가 아닌 경우에는 위험하니 가지 말고 제가 안내해주는 탐방로 이동해 주세요. 그리고 나무나 꽃을 함부로 꺾지 않도록 우리 친구들 약속 해 줄 수 있어요? 혹시 넘어지거나 상처가 난 친구들은 선생님에게 말씀해 주세요. 여기에 구급약이 준비되어 있어요. 자~ 여기 국립공원을 볼까요. 내장산국립공원백암은 백양지구, 남창지구가 있고 우리들이 있는 이곳이 비자향기가 가득하게 나는 백양지구입니다. 4월에 새싹이 나올 때와 9월 비자열매가 익어갈 때에 비자향이 백양골에 가득하게 퍼집니다. 비자향을 맡으면서 숲길을 걸어볼까요? **건강체조 (또는 네이쳐 스포츠 기구 활용)** 먼저 건강체조로 움추려든 몸을 부드럽게 하겠습니다.(나무체조) ① 발 끝에 힘을 주고 땅을 파듯이 돌려 주세요. (나무가 뿌리를 내리기 위해서 밑으로 밑으로 내려 간다고 말을 한다.) ② 두팔을 발끝에서 온몸을 타고 기지개 펴듯이 하늘높이 쭉 뻗는다. (물이 뿌리에서 온몸을 타고 위로 올라갑니다.) ③ 두발을 어깨 간격으로 벌리고 두 팔을 머리 위로 올려 나무가 되어 본다.④ 오른쪽에서 왼쪽으로 바람이 불어옵니다. (발은 움직이지 않고 그대로 팔을 올린 채 왼쪽으로 몸을 기우린다) ⑤ 반대로 왼쪽에서 오른쪽으로 바람이 붑니다. (팔을 쭉 뻗어서 그대로 오른쪽으로 몸을 기울입니다) ⑥ 바람이 뒤에서 불어옵니다. (몸을 앞으로 쭈욱 바닥까지 팔을 뻗어요) ⑦ 바람이 앞에서 불어옵니다. (몸을 뒤로 기지개를 하듯이...) ⑧ 회오리 바람이 불어요! 양팔을 돌리고, 허리도 돌리고 윙윙윙~ 돌려봅니다. 네! 잘 했어요. 몸이 잘 움직이요 **오감 체조 (시,청,후,촉,미각 등을 열어주는 운동)**

다음은 감각체조를 할겁니다. 눈 코, 귀 등을 열어주는 체조예요.
먼저 눈을 감아주세요. 귀를 쫑긋 열고 무슨 소리가 나는지 들어 보세요.
졸졸졸 물소리, 바람소리, 새소리, 곤충의 소리가 들립니다. 어디서 날까요? 손가락으로 가르켜 보세요. 이번에는 콧구멍을 크게 벌름벌름 늘려 주세요. 냄새를 맡아봅니다. 숨을 들어 마십니다. 공기가 내 몸을 타고 발끝까지 가도록 숨을 내쉽니다(3번). 얼굴에 불어오는 바람을 느껴보세요. 따듯한 햇볕이 얼굴에서 몸으로 들어오네요. 이제 눈을 뜨세요. 그리고 주변을 보세요. 참으로 고마운 숲이지요.

숲 속 요가 (개구리, 나비, 새, 고양이 자세 등 요가)

숲 속 요가를 시작하기 전에 소나 고양이처럼 움직여 근육 긴장을 풀어 줄거예요. 이렇게 무릎은 매트에 대고 양손을 짚고서, 소처럼 몸을 앞으로 쭉 빼면서 음메~, 음메~, 고양이처럼 야옹~, 야옹~(4번씩)

이 숲에는 어떤 동물들이 있을까요?
이른 봄에 만나볼 수 있는 개구리가 있지요. 저 처럼 따라 하세요. 개구리가 되어보는 거예요. 개구리처럼 팔딱~ 팔딱~ (양팔과 다리를 벌리고 팔딱 뛰면서), 이번엔 훨훨 날아다니는 나비가 되어볼까요. 발바닥을 마주보게 모으고 손으로 감싸서 흔들며 나비처럼 팔랑팔랑~,
이번엔 뱀이 되어 볼까요. 매트에 배를 깔고 두팔을 짚으며 일으키면서
낼름 낼름~ , 어! 나무위에 새가 있어요. 까치처럼 팔을 옆구리에 붙이고 허리를 숙여주세요. 까치 꽁지처럼 다리를 들고 깍깍깍깍, 깍깍깍깍~ 반대로 한다. 이번엔 커다란 갈참나무가 되어봐요. 한쪽 다리를 들어 다른쪽 다리에 대고 두팔은 벌려서 높이 들어 나무가 되는 겁니다.

마음 산책 (동·식물 관찰)

몸도 마음도 튼튼하게 해주는 운동을 했어요. 이제부터는 갈참나무 숲속에 친구들을 만나러 갈 건데요, 그전에 동화를 읽어 줄거예요
('나무하나에', '각시붕어랑 조개랑' 동화책을 읽어준다, 돗자리 준비)
각시붕어랑 조개랑 서로 도와가면서 살아가는 연못 속의 물생명과 많은 가족들과 살고 있는 갈참나무가를 만나러 가볼까요? 갈참나무 길, 연못주변 등에 있는 동·식물을 관찰한다.(돋보기, 루페, 거울 등 준비)
(자연관찰로까지 이동)

동화책 읽어주기

오감 산책 (자연관찰로 걷기)

잠깐 멈추어 볼가요. 이곳에서는 우리에 감각을 이용하여 자연을 느껴보도록 할거예요. 사람들이 가지고 있는 감각에는 시각, 후각, 청각, 촉각, 미각등 다섯가지 감각이 있어요. 오늘은 청각과 후각을 이용하여 자연을 느껴볼까요? 눈을 감고 소리를 들어봐요. 시

냇물 흐르는 소리, 바람소리, 새소리, 나뭇잎 흔들리는 소리... 그리고 또 무엇이 들리나요? 귀를 기울이면 생각보다 다양한 소리가 들리지요. 자~ 이번엔 눈을 감고 깊이 숨을 마셔 볼까요? 숲속에 깨끗한 산소가 나의 몸 구석구석까지 들어간다고 상상해보세요. 배가 볼록 나올 때까지 깊이 숨을 마시고 흡~, 이번에는 배가 쏙~ 들어갈 때까지 내뱉으세요 휴~. 숲이 산소를 많이 만들어 준답니다. 물소리, 새소리도 듣고, 바람도 느끼면서 천천히 숲길을 걸어보세요.

(데크까지 이동)

숲속을 걸어요

나에게 주는 선물 (체험)

(손등에 비자오일을 손등에 묻혀 아이들에게 냄새를 맡게 한 후에 아이들 손등에 오일을 묻혀준다.)

여러분 흠~ 냄새 맡아 보세요~ 좋지요. 쓱쓱싹싹~ 손을 비벼주세요. 손가락 사이에도 쓱쓱싹싹~, '달팽이 집을 지읍시다/ 어여쁘게 지읍시다/ 점점 크게 점점 작게/ 점점 크게 점점 작게/ 달팽이 집을 지읍시다/ 어여쁘게 지읍시다' (노래를 부르면서 맛사지 한다).

자연물 만들기 체험

이번에는 자연물로 종이위에 나의 얼굴을 만들어 볼거예요. 행복했던 것을 생각해 보세요 언제가 가장 기뻤나요? 소중한 나를 여기에 있는 자연물인 낙엽, 떨어진 나뭇가지, 열매 등으로 예쁘게 나의 얼굴을 꾸며주세요. 오늘 백암산에서의 경험을 꼭 간직하세요.

마무리

이제 건강여행을 마무리하도록 하겠습니다. 짧은 거리는 아니였지만 이것저것 보고 즐기고 아주 좋은 시간이었으면 좋겠습니다. 여러분이 숲길을 걸으며 깨끗한 공기도 마시

	고 마음도 튼튼 몸도 튼튼하게 하는데 도움이 되었을 거예요. 돌아가서도 우리 친구들 건강하게 지낼 수 있도록 잘 먹고 잘자고 씩씩하게 운동도 해주세요. 깨끗한 자연과 숲을 만나고 싶으면 내장산을 방문해주세요. 오늘 참여해 주셔서 고맙습니다.

성인 청년층

시간	일정 내용(비자향내음길)	장소	비고
09:30 - 09:35 (5분)	○ 첫 만남 - 프로그램 개요 안내 - 안전교육 및 주의사항	일광정 광장	안전교육
09:35 ~ 09:40 (5분)	○ 국립공원 및 내장산 국립공원 소개 - 국립공원이란? - 내장산백암국립공원 소개 - 식물자원 및 문화자원	일광정 광장	국립공원 소개
09:50 ~ 10:00 (10분)	○ 건강체조(몸, 감각체조) - 도구를 이용한 스트레칭	일광정 광장	운동요법
10:00 ~ 10:20 (20분)	○ 마음 산책(동식물 관찰) - 자연이야기(자연해설)	갈참나무길	감성해설
10:20 ~ 10:50 (30분)	○ 오감 산책(오감 살리기) - 숲 속 걷기 명상 - 나만의 꽃심기 (앱을 이용하여 취향으로 나를 들여다 보고 보듬어주기)	자연관찰로	운동요법
10:50 ~ 11:20 (30분)	○ 나에게 주는 선물(체험) - 비자오일을 셀프 맛사지 - 숲치유 명상 및 요가	비자데크	향기요법 정신요법
11:20 ~ 11:30 (10분)	○ 마무리 (느낌나누기) - 해설 프로그램 질의응답 - 설문지 작성	쌍계루	설문작성

비자향 가득한 백양골 건강여행

활동장소	백양골 관찰로(일광정~쌍계루)
소요시간	120분
참가대상	성인(청년층)
참가인원	10~15명 / 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	• 비자오일, 매트, 비자열매, 구급약, 블루투스 스피커
유의사항	• 걸을 때 천천히 걸으며 안전사고에 주의한다.

단계	교육내용	교육시간
도입 (안전교육)	• **첫 만남** – 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유) – 스트레칭, 건강체조 (몸, 감각 체조)	20분
전개 (건강) (치유)	• **마음 산책(동·식물 관찰)** – 자연이야기(자연해설) • **오감 산책(오감 살리기)** – 숲 속 걷기 명상 – 나만의 꽃심기 (앱을 이용하여 나를 들여다 보고 보듬어주기) • **비자향기 체험** – 비자오일을 셀프 맛사지 – 숲치유 명상 및 요가 (소리에 집중하면서 나와 마주하는 시간)	90분
마무리 (생각나누기)	• **느낌나누기** • **설문조사**	10분
기대효과	• 비자나무 숲의 치유효과를 통해 참가자의 신체적, 정신적 건강증진에 기여	
활동사진	 밧줄 스트레칭 건강 듣기명상 비자오일 향기체험	

세부내용	**인사 및 소개** 안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 상쾌하시죠? 비자향 가득한 백양골에서 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행을 함께 할 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 ○○○입니다. 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행은 천연 치유성분을 가지고 있는 비자나무숲에서 지친 몸과 마음을 치유하는 맞춤형 건강프로그램입니다. 오늘 이 프로그램은 심신 건강에 중점이 맞춰져 있는데요, 이 곳 무장애 탐방로와 자연관찰로까지 자연관찰과 숲속 걷기를 하면서 나를 들여다 보고 보듬어주는 시간을 갖고 바자나무 숲에서 명상과 비자오일을 활용한 셀프 마사지로 심리적 안정감을 갖도록 진행하는 프로그램입니다. 오늘 안전하고 즐거운 건강여행 프로그램을 진행할 우리 직원을 소개하겠습니다.(직원 소개...) 출발에 앞서 이 곳은 숲 속이기 때문에 벌이나 뱀 등 안전사고 위험이 있는 생물들이 수시로 나타나는 곳으로 정해진 탐방로가 아닌 경우 위험에 노출 될 수 있으니 제가 안내해 드리는 탐방로 이동해 주시고 천천히 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 하기에 최적의 장소입니다. 특히, 백암산 일원의 비자나무 숲에는 우리 어르신들이 편안하게 걸을 수 있는 치유의 숲길이 있습니다. 비자나무의 북방한계지역으로 비자나무군락지가 천연기념물 제153호로 지정되었으며, 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, 항우울증, 근육완화, 집중력 증대에 효과가 있습니다. 5월에 새싹이 나올 때와 9월 비자열매가 익어갈 때에 강한 비자향이 백양골에 가득하게 퍼집니다. 비자향을 맡으면서 천년의 숲길을 걸어볼까요? **밧줄을 이용한 스트레칭** 오늘은 밧줄을 이용한 스트레칭으로 몸풀기를 하겠습니다. 먼저 밧줄을 하나씩 들어서 8자 매듭으로 묶어주세요 양팔을 벌려 위 아래로 구부렸다 펴기를 하세요(3번씩) 양팔을 뻗어 올려 허리 뒤로 젖히기 상체를 좌우로 기울이며 다리 구부리기 밧줄을 동글게 말아 손바닥 위에 얹고 무한대 돌리기 발목에 걸어서 잡아 당기기 (김연아 체조) – 둘이서 소통하기 둘이서 마주보며 밧줄 하나에 허리에 걸고 눈을 마주 보며 교감나누기 허리에 걸치고 뒤로 젖히기 뒤로 돌아서 스트레칭 밧줄을 작은 사이즈로 원을 만들어 둘이서 마주 잡고 양쪽 발끝을 맞대고 앉고 서기를 연습한다. 잘 되면 모두 모여 밧줄 하나로 원을 만들어 앉고 서기를 '우리 는 하나다' 구호에 맞추

어 실시한다. (분위기를 활기차게 유도한다)
- 우리는 하나 : 나누고 믿으며 소망하기
햇님 밧줄을 만든다. (목걸이 매듭으로 각자 매도록 유도)
한명씩 소망을 말하면서 가운데 앉게 하고 '이루어져라! 이루어져라' 주문 을 외치면서 헹가레를 친다.(분위기 활발하게 유도하기)

마음 산책(동·식물 관찰)- 갈참나무길, 자연관찰로

-알아차리기 (곤충 이용)

곤충의 변화과정 통하여 나의 추한 과거를 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 (갈참나무)

쓰러진 참나무, 참나무가 잘려나간 자리에는 스스로 치유하여 더 많은 가지를 뻗습니다. 하지만 참나무는 알지요. 더 많은 가짐이 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 보듬고 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 장·단점을 모두 갖고 살기에는 시간이 너무 아깝습니다. 단점은 과감히 털어버리고 장점을 살려 가치 있고 의미 있는 삶을 살아야 합니다.)

사라짐과 생성은 하나 전체적인 숲 생태계의 사계의 변화를 통하여 사라짐과 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.

오감 산책 (숲속 걷기 명상)

무장애 탐방로를 지나서 자연관찰로에 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 산림욕 하기에 아주 좋은 곳이지요. 이곳에서는 우리에 감각을 이용하여 자연을 느껴보도록 할거예요. 사람들이 가지고 있는 감각에는 시각, 후각, 청각, 촉각, 미각등 다섯가지 감각이 있어요. 오늘은 청각과 후각을 이용하여 자연을 느껴볼까요? 눈을 감고 소리를 들어봐요. 시냇물 흐르는 소리, 바람소리, 새소리, 나뭇잎 흔들리는 소리... 그리고 또 무엇이 들리나요? 귀를 기울이면 생각보다 다양한 소리가 들리지요. 자~ 이번엔 눈을 감고 깊이 숨을 마셔 볼까요? 숲속에 깨끗한 산소가 나의 몸 구석구석까지 들어간다고 상상해보세요. 배가 볼록 나올 때까지 깊이 숨을 마시고 흡~, 이번에는 배가 쏙~ 들어갈 때까지 내뱉으세요 휴~. 숲이 산소를 많이 만들어 준답니다. 물소리, 새소리도 듣고, 바람도 느끼면서 천천히 숲길을 걸어보세요.

나에게 주는 선물 (체험)

이 곳에는 다양한 식물들이 살고 있습니다. 여러분들은 어떤 나무를 좋아하시나요? 지금부

터 모두들 갖고 계신 휴대폰을 모두 꺼내세요. 그리고 네이버에 forest-mt.seekrtech.co에 접속하여 나의 집중 유형을 알아보고 나만의 꽃을 발견해 보도록 하겠습니다. 조용히 데크에 기대어 앉아서 나만의 꽃을 찾아보세요(충분한 시간을 준다).

나만의 나무를 찾으셧나요? 이제 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 펴졌네요. 제가 여러분에게 비자오일을 한방울씩 손등에 떨어 뜨릴게요. 손등과 손바닥에 가볍게 비벼서 맛사지 하세요. 따뜻한 손길로 부드럽게 맛사지 해 주는 동작은 스트레스 완화, 긴장완화, 불안감이나 우울감 완화에도 좋은 치유법입니다. 두 명이 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 이 곳을 자주 찾아 주시고 건강을 지키면서 자연을 보전하는 여러분이 되길 바라며, 모든 프로그램을 마치도록 하겠습니다. 지금까지 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 000이였습니다. 감사합니다.

성인 장년층(은퇴세대)

시간	일정 내용(비자향내음길)	장소	비고
09:30 - 09:35 (5분)	○ 첫 만남 - 프로그램 개요 안내 - 안전교육 및 주의사항	일광정 광장	안전교육
09:35 ~ 09:40 (5분)	○ 국립공원 및 내장산 국립공원 소개 - 국립공원이란? - 내장산백암국립공원 소개 - 식물자원 및 문화자원	일광정 광장	국립공원 소개
09:40 ~ 10:00 (20분)	○ 건강체조(몸, 감각체조) - 스트레칭 - 신체 균형도 측정 및 운동	일광정 광장	신체균형도 측정 운동요법
10:00 ~ 10:40 (40분)	○ 무장애탐방로, 자연관찰로 노르딕 워킹 - 노르딕 걷기 연습 - 무장애탐방로, 자연관찰로 걷기	갈참나무길~ 자연관찰로	운동요법
10:40 ~ 11:20 (40분)	○ 나에게 주는 선물 (체험) - 숲 치유 명상 (소리에 집중하면서 나와 마주하기) - 비자오일 셀프 맛사지 - 숲 속 차담 나누기	비자데크	향기요법 정신요법
11:20 ~ 11:30 (10분)	○ 마무리 (느낌나누기) - 해설 프로그램 질의응답 - 설문지 작성	쌍계루	설문작성

자연과 쉼이 있는 백암 건강여행

활동장소	백양골 관찰로(일광정~쌍계루)
소요시간	120분
참가대상	성인 장년층(은퇴세대)
참가인원	10~15명 / 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)	• **첫 만남** – 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유) – 내장산 국립공원 소개	10분
전개 (건강) (치유)	• **건강체조 (몸, 감각 체조)** – 스트레칭 – 신체균형도 측정 – 목편 징검다리 운동 • **무장애탐방로, 자연관찰로 노르딕 워킹** – 노르딕 걷기 연습 – 무장애탐방로, 자연관찰로 걷기 • **나에게 주는 선물 (체험)** – 숲 치유 명상 (소리에 집중하면서 나와 마주하기) – 비자오일 셀프 마사지 – 숲 속 차담 나누기	100분
마무리 (생각나누기)	• **느낌나누기** • **설문조사**	10분
기대효과	• 비자나무 숲의 치유효과를 통해 참가자의 신체적, 정신적 건강증진에 기여	
활동사진	 균형감 조절운동 숲치유 듣기명상 비자오일 향기체험	

시나리오

인사 및 소개

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

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

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

출발에 앞서 이 곳은 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 하기에 천혜의 장소입니다. 특히, 백암산 일원의 비자나무 숲에는 우리 어르신들이 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, 항우울증, 근육완화, 집중력 증대에 효과가 있습니다.

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

건강체조

건강체조로 긴장된 몸을 풀겠습니다.

둘이서 마주보고 서주세요.

오른쪽 발을 앞으로 내밀어 상대방의 발과 마주댑니다.

발가락 끝에 힘을 주며 쭉 늘려 주세요.

발뒷꿈치에 힘을 주어 늘립니다.(3회 반복)

발을 바꾸어 실시합니다.

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

오른손 손바닥을 편 채로 마주대고 위로 쭉 스트레칭을 합니다. (3회 반복)
왼손 손바닥을 편 채로 마주대고 위로 쭉 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 내몸의 균형도를 체크해 보겠습니다. 왼쪽발을 들고 오른쪽발로 서있는 시간을 측정합니다. 오른쪽발 후 왼쪽발도 측정을 합니다. (타이머로 시간을 체크한다)

네~ 잘하셨습니다. 내몸의 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 앞꿈치로 밟아주세요 발뒤꿈치를 들어올리는 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, 자연관찰로 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 여름에도 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 높혀 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 60~70cm정도로 하여 걷고, 양팔은 자연스럽게 팔꿈치를 피며 스틱을 통해 힘차게 밀고 나갑니다.

자! 걷기 연습을 해볼까요
1단계. 끌기로 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 번갈어가며 폴의 그립을 가볍게 잡아주세요. 팔에 스윙에 따른 자연스런 각도로 폴을 지면에 찍습니다. 이때 팔꿈치는 몸보다 앞쪽에 있어야 하고 내민 손의 높이는 배꼽 높이까지이며 팔꿈치를 편 상태 이여야 합니다.
3단계. 폴로 지면을 밀기로서 엉덩이 부분까지 밀어야 합니다.
4단계. 팔꿈치가 엉덩이 뒤쪽까지 완전히 펴질 때까지 폴을 밉니다.

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

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

나에게 주는 선물 (체험))

무장애 탐방로를 지나서 자연관찰로에 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 집어넣으면서 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 펴졌네요. 제가 여러분에게 비자오일을 한 방울씩 손등에 떨어뜨릴게요.

손등과 손바닥에 가볍게 비벼서 마사지 하세요. 따뜻한 손길로 부드럽게 마사지해 주는 동작은 스트레스 완화, 긴장완화, 불안감이나 우울감 완화에도 좋은 치유법입니다. 두명이 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.

노년층

시간	일정 내용(비자향내음길)	장소	비고
09:30 - 09:35 (5분)	○ 첫 만남 - 프로그램 개요 안내 - 안전교육 및 주의사항	일광정 광장	안전교육
09:35 ~ 09:40 (5분)	○ 국립공원 및 내장산 국립공원 소개 - 국립공원이란? - 내장산백암국립공원 소개 - 식물자원 및 문화자원	일광정 광장	국립공원 소개
09:40 ~ 09:50 (10분)	○ 건강체조(몸, 감각체조) - 스트레칭	일광정 광장	스트레칭
09:50 ~ 10:20 (30분)	○ 목편 징검다리 - 신체균형도 측정 - 목편 징검다리 운동	일광정 광장	균형도 측정
10:20 ~ 10:50 (30분)	○ 오감 산책 (오감 살리기) - 건강 목걸이 만들기 - 숲 속 걷기 명상	갈참나무길~ 자연관찰로	걷기명상
10:50 ~ 11:20 (30분)	○ 나에게 주는 선물 (체험) - 비자오일 셀프 맛사지 - 숲 속 차담 나누기	비자데크	향기요법 정신요법
11:20 ~ 11:30 (10분)	○ 마무리 (느낌나누기) - 해설 프로그램 질의응답 - 설문지 작성	쌍계루	설문작성

자연과 삶이 있는 백암 건강여행

활동장소	백양골 관찰로(일광정~쌍계루)
소요시간	120분
참가대상	노년층
참가인원	10~15명 / 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, 구급약품, 블루투스 스피커
유의사항	• 걸을 때 천천히 걸으며 목편으로 인한 넘어짐의 안전사고에 주의한다.

단계	교육내용	교육시간
도입 (안전교육)	• **첫 만남** – 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유) – 스트레칭, 건강체조 (몸, 감각 체조)	20분
전개 (건강) (치유)	• **목편 징검다리** – 신체균형도 측정 – 목편 징검다리 운동 • **오감 산책 (오감 살리기)** – 건강 목걸이 만들기 – 숲 속 걷기 명상 • **나에게 주는 선물 (체험)** – 비자오일 셀프 맛사지 – 숲 속 차담 나누기	90분
마무리 (생각나누기)	• **느낌나누기** • **설문조사**	10분
기대효과	• 비자나무 숲의 치유효과를 통해 참가자의 신체적, 정신적 건강증진에 기여	
활동사진	 균형감 조절운동 건강기원목걸이 비자오일 향기체험	

세부내용	**인사 및 소개** 안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 맑은 공기 가득한 숲에 오니 기분이 상쾌하시죠? 비자향 가득한 백양골에서 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행을 함께 할 내장산국립공원백암사무소 자연환경해설사 ○○○입니다. 자연과 쉼이 있는 백암 건강여행은 천연 치유성분을 가지고 있는 비자나무숲에서 여러분들의 지친 몸과 마음을 치유하는 맞춤형 건강프로그램입니다. 국립공원의 깨끗하고 수려한 자연경관을 느끼면서 스트레스를 해소하고, 신체균형도 측정을 통하여 나의 신체 균형감도 알아보려고 합니다. 오늘 이 프로그램은 심신 건강에 중점이 맞춰져 있는데요, 이곳 무장애 탐방로와 자연관찰로에서 오감으로 자연과 교감을 하면서 걷기를 하고, 비자나무숲에서 명상과 비자오일을 활용하한 셀프 마사지로 심리적 안정감을 갖는 진행하는 프로그램 입니다. 오늘 안전하고 즐거운 건강여행 프로그램을 진행할 우리 직원을 소개하겠습니다.(직원 소개...) 출발에 앞서 이 곳은 숲 속이기 때문에 벌이나 뱀 등 안전사고 위험이 있는 생물들이 수시로 나타나는 곳으로 정해진 탐방로가 아닌 경우 위험에 노출 될 수 있으니 제가 안내해드리는 탐방로 이동해 주시고 넘어지지 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 하기에 최적의 장소입니다. 특히, 백암산 일원의 비자나무 숲에는 우리 어르신들이 편안하게 걸을 수 있는 치유의 숲길이 있습니다. 비자나무의 북방한계지역으로 비자나무 군락지가 천연기념물 제153호로 지정되었으며, 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, 항우울증, 근육완화, 집중력 증대에 효과가 있습니다. 5월에 새싹이 나올 때와 9월 비자열매가 익어갈 때에 강한 비자향이 백양골에 가득하게 퍼집니다. 비자향을 맡으면서 천년의 숲길을 걸어볼까요? **건강체조(시골영감 노래에 맞추어 체조)** 시골영감 노래 아시죠? 오늘은 이 노래에 맞추어 체조를 할겁니다. 머리, 어깨, 허리, 다리 순으로 몸을 풀거예요. 머리는 까딱까딱, 어깨는 으쓱으쓱, 허리는 흔들흔들, 발은 쿵쿵쿵쿵 이렇게 할 겁니다. 따라하세요. 까딱 까딱 까딱 까딱 고개짓 하다가/ 으쓱 으쓱 으쓱 으쓱 어깨 춤춰요

으쓱 으쓱 으쓱 으쓱 어깨 춤추다/ 흔들 흔들 흔들 흔들 허리 돌려요
흔들 흔들 흔들 흔들 허리 돌리다/ 쿵쿵 쿵쿵 쿵쿵 쿵쿵 발을 굴려요
쿵쿵 쿵쿵 쿵쿵 쿵쿵 발 굴리다가/ 짝짝 짝짝 짝짝 짝짝 손뼉을 쳐요
짝짝 짝짝 짝짝 짝짝 손뼉 치다가/ 옆사람과 옆사람과 인사하세요
안녕하세요!
(2번 정도 한다)

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 내몸의 균형도를 체크해 보겠습니다. 왼쪽발을 들고 오른쪽발로 서있는 시간을 측정합니다. 오른쪽발 후 왼쪽발도 측정을 합니다. (타이머로 시간을 체크한다)

네~ 잘하셨습니다. 내몸의 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 앞꿈치로 밟아주세요 발뒤꿈치를 들어올리는 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)

갈참나무할아버지 건강기원 목걸이 체험

이곳에 아름드리 줄지어 서 있는 갈참나무는 우리니라에서 가장 오래된 나무로 탐방객들이 많이 찾는 곳입니다. 할아버지 당산나무로 매년 정월 초사흗날 마을의 안녕과 복을 빌기 위해서 백양사 스님과 마을 사람들이 당산제를 지내는 전통이 있습니다. 자~ 우리도 나의 가족의 건강을 기원하면서 나무목걸이에 기원하는 말을 쓰고 매달아 볼까요(나무목걸이에 건강기원 문구를 쓰고 줄을 끼워서 당산나무 줄에 매단다).
또는 장명루(오색실) 건강팔찌를 만들기 체험을 한다. 장명루는 다섯가지 방위를 나타내며 건강과 무병장수를 기원하는 건강팔찌입니다. 빨강, 파랑, 노랑, 검은색, 흰색의 5가지 색실로 만듭니다. 5가닥 실로 매듭을 묶어준 다음 왼쪽 3가닥 오른쪽 2가닥을 잡고 바깥쪽 가닥을 가운데로 보내면서 땋습니다. 5가닥 땋기를 적당한 길이 만큼 한 후에 구슬을 끼워 마무리 합니다.
(이동)

나에게 주는 선물 (체험)

무장애 탐방로를 지나서 자연관찰로에 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 산림욕 하기에 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 펴졌네요. 제가 여러분에게 비자오일을 한방울씩 손등에 떨어뜨릴게요. 손등과 손바닥에 가볍게 비벼서 맛사지 하세요. 따뜻한 손길로 부드럽게 맛사지 해 주는 동작은 스트레스 완화, 긴장완화, 불안감이나 우울감 완화에도 좋은 치유법입니다. 두 명이 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.