[비대면 탐방 해설 프로그램]

국립공원공단
무등산국립공원동부사무소

# 숲길따라 마음치유 ❤

## ◆ 숲길 걷기 5-Step Pattern

### 1단계 – 초기 워밍업을 위한 천천히 걷기

이 단계에서는 몸의 체온을 높임과 동시에 혈액순환을 증가시켜 몸을 운동에 대비하게 한다.
이 단계에서는 느린 걸음으로 천천히 3~5분 정도를 걷는다. 어깨를 돌려주고 팔을 머리 위까지 올려줌으로써 상체의 체온도 상승시키도록 한다.

### 2단계 – 부드러운 스트레칭(3~4분)

다리와 팔, 그리고 몸을 스트레칭 함으로써 정강이나 근육의 통증을 방지하고 기타 부상을 예방한다.
발목, 허리, 목, 팔을 돌려준다.

### 3단계 – 빠르게 걷기(30분 또는 그이상)

걷기의 가장 핵심단계이며 몸의 산소 요구가 가장 필요한 단계이다.
옆 사람과 대화를 나눌 정도의 빠른 걸음이 좋다. 만일 숨이 차서 대화가 어려우면 속도를 낮춘다.
발로 바닥을 힘껏 차고 허리와 척추를 곧게 세운다. 디딜 때 발을 지면에 밀착하고 엄지발가락을 앞으로 차올리는 방식으로 걷는다.

### 4단계 – 마무리 천천히 걷기

숲길 걷기의 마무리 단계로서 심장의 박동이 평상시와 같이 돌아오도록 천천히 걷는다.
이 단계는 아무리 바쁘더라도 빠트리면 안 된다. 마무리 걷기를 위해서는 3~5분 정도를 느린 걸음으로 천천히 걷는다.

### 5단계 – 마무리 스트레칭

마무리 스트레칭은 운동에서 온 통증을 방지하고 유연성을 유지시키는데 도움을 준다.

## ◆ 숲이 주는 이로움 ♬

- 심장질환 예방 및 뼈가 튼튼
- 정신 및 심리적 건강에 도움
- 감기 및 독감 예방
- 스트레스 호르몬 "코르티솔" 감소
- 사회성 증가





## ◆ 나의 현재 스트레스 정도는??

### ※ 나의 스트레스 지수 측정표

| 문항 | 점수 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 화를 잘 내고 참는 것이 힘이 든다 | | | | | |
| 허전한 느낌이 자주 들며 의욕이 떨어진다 | | | | | |
| 조급한 마음, 쫓기는 듯한 느낌이 든다 | | | | | |
| 피곤하고 무기력하다 | | | | | |
| 이유없이 긴장과 불안한 느낌이 든다 | | | | | |
| 숙면을 이루지 못하고 잠에서 자주 깬다 | | | | | |
| 집중력이 떨어진다 | | | | | |
| 비관적이다 | | | | | |
| 사소한 실수와 같은 실수가 반복된다 | | | | | |
| 답답하고 가슴이 두근거린다 | | | | | |
| 입안이 헐거나 붓는다 | | | | | |
| 목, 어깨가 결리고 몸이 무겁다 | | | | | |
| 식욕이 없거나 갑자기 폭식을 한다 | | | | | |
| 속이 울렁거리거나 구역질이 난다 | | | | | |
| 변비나 설사가 잦다 | | | | | |
| 자신감이 떨어진다 | | | | | |
| 합계 | | | | | |

평가방법: 각 항목을 읽고 최근 나의 상태가 전혀 그렇지 않다고 생각하면 1점. 약간 그렇다고 생각하면 2점.
어느 정도 그렇다고 생각하면 3점. 상당 부분 그렇다고 생각하면 4점. 그리고 거의 그렇다고 생각하면 5점으로 환산하여
합계한 다음 자신의 상태를 살핀다. (출처: 치유의 숲에서 하루를 힐링 산림욕. 신원섭 지음)

0~25점 정상. 산림욕으로 꾸준히 건강을 지키세요.

26~40점 약간 주의. 자주 숲에 가서 산림욕 하길 권장

41~55점 스트레스 예방 필요. 매일 산림욕 필요

56~69점 심각한 스트레스. 산림욕과 생활 습관, 마음가짐 등의 교정이 필요

70점 이상 매우 심각한 단계. 전문의와 상담 필요

코로나-19로 인한 코로나 블루 현상 해소를 위해 무등산국립공원동부사무소 에서는 비대면 해설 프로그램을 운영하고 있습니다.