생태관광

밤빛나들이

활동장소	탐방원 앞 마당, 여가실
소요시간	60~120
참가대상	초등생~성인
참가인원	20명내외/해설사3명
작 성 자	자연환경해설사 박현숙

활동목표

- 바쁜 일상 속 자연을 접하는 경험을 한다.
- 가족, 친구와의 여유로운 시간을 가지며 추억을 쌓는다.

준비물

- 에어빈백, 무중력 의자, 담요, 차 세트, 소원등 세트, 붓펜, 명상 종 등

유의사항

- 빈백 사용법, 체험 프로그램 진행 등 시나리오 사전 숙지
- 우천 시 대체로 운영되는 프로그램 준비 철저

단계	교육내용	교육시간
도입	• **인사** – 인원 확인 및 자연환경해설사와의 만남 – 첫 만남, 밤빛나들이 프로그램 진행 순서 설명 – 참여자 대상 빈백 세팅 설명하기	5분
전개 **(놀이 및 활동)**	• **사전 준비** – 참여자 대상 빈백 세팅 설명(저녁식사 후) – 차담용 티세트 세팅(여가실) – 탐방원 앞마당 줄 설치(소원 등 전시용도) – 밤빛 산책을 위한 산책로 사전 정비(꼬마전구 세팅) (프로그램 마무리 : 산책로 야간 산책) • **진행 순서** – 각자 자리를 잡고 에어빈백(의자) 세팅하기 – (여가실 이동) 각자 한지 등을 조립하기 – 앞마당에 한지 등을 걸고 소원쓰기, 등 걸어놓기 – 에어빈백(의자)에 누워 하늘 보기 – 별자리 이야기, 소리명상, 향기명상 등 프로그램 진행 – (여가실 이동) 차담진행(가족, 친구와 차를 마시며 담소나누기) – 앞마당 한지 등을 들고 탐방원 산책로 한바퀴 돌기(중간에 사진 찍기) – (여가실 이동) 마무리 멘트 – 자유롭게 차담, 마당 빈백이용 입실(개인에 따라 자유 활동)	50~110분
마무리 **(생각나누기)**	• 느낌나누기 • 마무리	5분

시나리오

□ 인사말 (상황에 맞추어서 수정)

1. 저녁 식사는 맛있게 드셨나요? 빈백에 누워 계시는데 편안하신지 모르겠습니다. 그냥 편하게 들으시면 됩니다. 안녕하세요~ 밤빛나들이 프로그램 진행을 맡은 자연환경해설사 ○○○이라고 합니다. 잘 부탁드립니다. 오늘 날씨가, 지금 계절이 이 밤빛나들이를 하기에 딱 좋은 시기인 것 같습니다. 복 받으셨네요~^^*(날씨로 인사하기)

오늘 이 잔디마당에서 여러 가지를 할 건데요. 가장 중요한 건 그냥 편안히 쉬시면 된다는 겁니다. 하실 수 있겠죠?

2. 저녁 식사는 맛있게 드셨나요? 오늘 날씨가 선선하니 참 좋네요. 저~기 서쪽하늘에 노을이 참 예쁘게 지고 있는데요. 별이 뜨려면 아직 좀 시간이 필요하긴 한데요. 혹시 지금 참여하고 계시는 프로그램 이름이 기억나시는 분 계신가요? 네, 맞습니다. 밤빛나들이입니다. 밤빛은 여러 가지가 있죠? 그중 별빛은 오늘 프로그램의 하이라이트라고 생각하시면 됩니다. 자유롭게 차도 드시고 소원등도 써 보시고요. 잠시 누워서 밤하늘의 별도 보시는 그런 빈둥빈둥 하시는 시간이 되시기 바랍니다.

□ 프로그램 진행

○ 에어빈백(의자) 세팅하기

여러분들이 편히 이용하실 에어빈백을 세팅하는 법을 알려드리겠습니다. 오늘 바람이 살랑살랑 불고 좋아서 자연바람을 이용해 볼 건데요. 우선 두 군데의 입구를 잘 벌려서 바람의 방향으로 잡고 조금 빠르게 걸으시거나 가볍게 뛰시면 됩니다. 빈백에 공기가 차면 제 빠르게 입구를 돌돌 말아서 클립을 채우시면 완성입니다. 그럼 각자 흩어져서 해 보실까요?



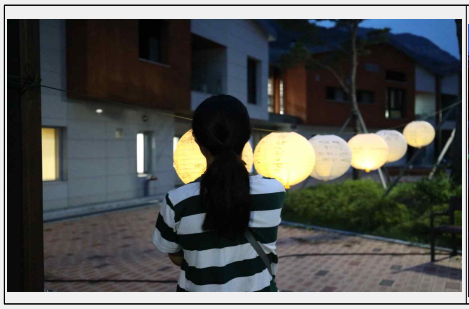
○ 한지 등 조립하기(여가실 이동)

말씀을 안 드려도 여기 앉으시면 알아서 비닐을 벗기고 계시더라고요~ 네, 비닐을 벗기신 한지 등을 보시면 등과 철심이 있는데요. 철심에 고리 부분이 위쪽으로 오는 거고요. 그 반대편에 나눠드린 노란색 꼬마전구를 꽂으시면 됩니다. 우선 등을 펼치시기 전에 그것부터 하겠습니다. 꼬마전구를 다 꽂으셨으면 등 구멍 양 옆에 동그란 모양에 고리부분 양쪽을 꽂아주시면 등

이 펼쳐지면서 고정이 됩니다. 다 되셨나요? 잘 안되시는 분은 말씀해 주시면 도와드리겠습니다.

○ 소원 등 쓰기(앞마당에 소원 등 걸고 소원 쓰기)

원하시는 위치에 소원 등을 걸어주시면 되는데요. 우선 전구 스위치를 켜주시고요. 고리를 이용해서 줄에 달아주시면 됩니다. 다 되셨나요? 그럼, 소원 등에 우리의 소망이나 바람 등을 적어보는 시간을 가져보겠습니다. 각자 적어주세요~ (잠시 시간) 어떠신가요? 그냥 적어 놓을 때와 또 이렇게 여러 소원 등을 걸어 놓고 보면 뭐랄까 다른 느낌이 드는 걸 아실 수 있을 겁니다. 그럼 여러분들이 미리 설치 해 놓으신 에어빈백으로 이동하셔서 편히 자리를 잡고 누워주시기 바랍니다.(이동)




○ 까만 밤하늘 보며 힐링하기 (에어빈백에 눕기)

여러분 혹시 어느 지역에서 오셨나요?(서울, 경기도 등등) 네, 도시에서 오신 분들이 대부분이신데요. 도시는 밤에도 꺼지지 않는 불빛들로 대낮처럼 밝은 야경을 볼 수 있는데요. 반면 이곳은 가로등을 제외하고는 거의 불빛이 없는 곳입니다. 그래서 생각해 낸 것이 이번 프로그램인데요. 밤에 빛나는 불빛들, 도시에서는 볼 수 없는 그 밤에 빛나는 것들을 이야기 해 보려고 합니다. 밤에 빛나는 것은 비단 별만은 아니죠. 달도 있고 또 우리 따뜻한 차를 데워주는 워머의 촛불도 있고, 저를 바라봐 주시는 여러분 눈빛도 있습니다.^^*

매일 뜨고 지는 달과 별들이지만 최근에 밤하늘을 그것도 야외에서 바라보기란 쉽지 않으셨을 겁니다. 특히나 도시에서는 밤에도 환하기 때문에 좀처럼 별을 보기가 쉽지 않은데요. 눈으로 볼 수 있는 별의 개수는 도시와 시골이 차이가 많이 날 것 같지 않으신가요? 개수로만 봐도 차이가 많이 나는데요. 맑은 날에도 도시에서 보이는 별은 약 200여개, 시골에서는 약 6000여개의 별이 보인다고 합니다. 밤하늘의 별빛은 언제 보내졌을까요? 별이 아주 멀리 있는 것은 다들 아실 텐데요. 예를 들어 바로 머리 위에 떠 있는 저기 달도 지금 여러분이 보시는 저 달빛도 방금 전, 1초전의 달의 모습이라고 합니다. 우리가 보고 있는 별빛은 아마도 수십 년, 수백 년, 어쩌면 그 이상 엄청 긴 시간 전에 보내온 별의 신호일수도 있습니다. 아마 지금 우리가 올려다보는 수많은 별들 중에서 벌써 사라지고 없는 별도 있을 수 있겠죠. 그렇기 때문에 여러분들은 지금 밤하늘의 별빛을 이 순간 보고 계시지만 밤하늘에 떠 있는 과거를 보고 계시는 것이 아닌가... 지금 과거와 현재가 공존하고 있는 순간이 아닌가 싶습니다. 감동~(우리가 하늘을 올려다보아야 하는 이유)

이런 별들을 연결해서 만든 것들이 있습니다. 땅에는 지도가 있듯이 밤하늘에는 별자리가 있죠. 이 별자리는 밤하늘에 떠 있는 수많은 별들을 하나

씩 모아서 모양을 만들고 그것에 하나씩 의미를 붙이기 시작하면서 생겨난 것인데요. 이 별자리는 옛날에는 여러 가지로 이용되었다고 하는데요. 첫 번째는 바다를 항해하는 항해사들에게는 절대적으로 필요했던 것이라고 합니다. 망망대해에서 방향감각을 잃지 않기 위해서 밤이 되면 별자리를 보며 길을 찾아 갔다고 하네요. 두 번째는 달력이 없을 시기에는 농사를 짓는데 필요한 날짜를 알기 위해 밤하늘의 별자리를 열심히 관찰했다고 합니다.

우리는 모두 태어난 날을 기억하며 살고 있죠. 아마 생일을 모르시는 분들은 별로 없으실 텐데요. 혹시 오늘 생일이신 분 계신가요? 아니면 이 달에 생일이 있으신 분.

(생일 물어보기. 프로그램 날짜나 그 달에 생일이신 분에게 선물증정 이벤트!)

우리 생김새가 각각 다르듯 태어난 날짜나 시간, 장소가 다 다른데요.

우리 여기 계시는 선생님 탄생 별자리를 아시나요? (대답..) 그럼 생일날 자신의 탄생 별자리를 볼 수 있을까요?(대답) 네~ 탄생 별자리는 내가 태어난 날 가장 잘 보이는 별자리가 아니라 내가 태어난 날 태양이 위치하는 별자리로 정해지기 때문에 태양과 함께 떠오릅니다. 그래서 생일 때는 자신의 별자리를 볼 수 없고 정 반대인 생일 6개월 후에 가장 잘 볼 수 있는 것이죠. 이런 별자리는 총 88개나 되는데요. 우리가 살고 있는 북반구에서 볼 수 있는 별자리는 약 60여개 정도 된다고 합니다. 그 중에서 '황도 12궁'이야기를 해 볼까 합니다. '황도 12궁'이란 말을 들어보신 분들이 있으실 겁니다. 황도는 태양이 지나는 길을 말하는데요. 태양이 지나는 길에 있는 12개의 별자리를 '황도 12궁'이라고 합니다. 이것이 여러분들이 알고 계시는 1년 12개의 생일별 별자리가 됩니다.

탐방원에서 잘 보이는 별자리를 좀 말씀드리려고 합니다. 첫 번째로 여러분들이 잘 아시는 국자모양의 북두칠성인데요. '북두'는 북쪽의 국자, '칠성'은 일곱 개의 별.. 그래서 북쪽에 있는 국자모양의 일곱 개의 별 이란 뜻의 북두칠성이라는 이름이 붙여졌다고 합니다. 여기서 퀴즈~ 북두칠성은 별자리가 맞을까요? 틀릴까요? (대답) 네~ 북두칠성은 우리나라에서 일 년 내내 볼 수 있는 별자리로 큰곰자리의 허리와 꼬리에 해당되는 것으로 별자리의 일부죠. 따라서 독립된 하나의 별자리는 아닙니다. 이 북두칠성은 옛날부터 인간의 수명을 관장하는 신령스러운 별자리로 여겨졌다고 하네요. 두 번째로 '북극성'인데요. '폴라리스'라는 예쁜 이름을 가진 별입니다. 작은곰자리 끝에 있는 가장 밝은 별로 우리 눈으로 직접 볼 수 있을 정도로 밝은 별이라 나침반이 없었던 옛날에는 길을 잃어 방향을 찾을 때 도움이 되었다고 하네요. 완전히 고정되어 있는 별은 아니지만 북쪽하늘에 일정한 위치에 떠 있어서 북쪽을 찾아가는데 유용하게 쓰였다고 합니다. 다음은 W 혹은 M자 모양의 카시오페이아입니다. 이 별은 북두칠성과 북극성이 떨어져 있는 거리만큼 북두칠성이 있는 반대편으로 보다보면 볼 수 있는데요. 탐방원에서도 사계절 내내 볼 수 있어서 말씀드립니다. 이 카시오페이아 이름은 에티오피아의 여왕의 이름에서 따왔는데요. 이 여왕은 허영심과 사치가 심했다고 해요. 그래서 바다에 사는 바다요정보다 자신이 훨씬 더 예쁘다고 떠벌리고 다녔다고 합니다. 거울이 없었을까요?^^;; 그러다 그만 바다요정들이 그 이야기를 듣고 화가 나서 바다의 신 포세이돈에게 일렀답니다. 그래서

그 벌로 하늘의 별로 만들었는데요. 전체적으로 보면 한 여인이 초라한 모습으로 굉장히 불편한 의자에 앉아있는 모습이라고 해요. 저 별이 없어질 때까지 불편한 의자에서 내려와 쉬지 못한다니 정말 가혹한 벌이 아닌가 싶습니다. 마지막으로 여름철 밤하늘에 흐르는 은하수인데요. 북쪽에서 남쪽으로 걸쳐져 있습니다. 탐방원에서 보면 숙박동과 강의동을 가로 질러 지나가는데요. 초저녁 하늘에는 잘 안보이고 깜깜한 밤이 되어서야 보입니다. 이 은하수와 관련된 슬픈 전설이 있죠. 바로 견우직녀설화인데요. 매년 칠월칠석 견우와 직녀가 한 해에 한 번 만나게 된다는 이야기입니다. 실제로 시기적으로 매년 칠월칠석이 되면, 두 별이 은하수를 가운데 두고 그 위치가 매우 가까워지게 되는데, 이러한 사실로부터 설화가 생겨났다고 해요. 이 은하수가 가로놓여 견우와 직녀가 서로 만나지 못하게 되자 까막까치들이 하늘로 올라가 머리를 이어 다리를 만들어 둘을 만날 수 있게 해 주었다고 하죠. 그 다리를 오작교라고 부르기도 합니다. 또한, 이 날 오는 비를 칠월 칠석에 내리는 비라 하여 '칠석우'라고 하는데요. 너무 기뻐서 흘리는 눈물이고, 그 다음날 아침에 비가 오면 이별의 눈물이라고 하네요. 이 은하수는 좀 늦은 밤에 선명하게 보이기 때문에 프로그램이 끝난 뒤에나 볼 수 있어서 늘 아쉬운 마음이 큰데요. 저희는 프로그램을 마치고 정리한다고 왔다갔다 하면서 볼 수 있었습니다. 혹시 오늘 저녁에 잊지 않고 기억이 나시면 9시 좀 넘어서 한번 나와 보시는 것도 좋을 것 같습니다.

이렇듯 몇 가지 별자리를 보며 그 속에 얽힌 이야기들을 해 보았는데요. 별은 그 자체로 우리에게 주는 선물이 아닐까 합니다. 까만 밤에 쏟아질 듯 떠 있는 별을 보며 우리가 잊고 지내던 과거 추억이나, 그 추억 속에서 행복했던 내 자신을 떠올려 볼 수 있었던 귀한 시간이셨길 바랍니다.

○ 소리명상, 향기 명상 진행

제 목소리 뒤로 들리는 한계천 물소리를 계속 듣고 계셨는데요. 여름이 되면 이 물소리가 굉장히 크게 들립니다. 밤이 되면 주변이 고요해 지기 때문에 물소리가 더욱 크게 들리는데요. 평상시 우리는 뇌에 들어오는 정보 중 약 90% 정도를 시각에 의존한다고 합니다. 그래서 상대적으로 청각이나 촉각, 후각 등 다른 감각을 잘 안 쓰게 된다고 하는데요. 요즘은 스마트폰을 손에서 놓지 않고 계시는 분들이 많으셔서 더욱 그럴 수도 있겠다는 생각이 듭니다. 밤이 되면 주변이 어두워 주변을 경계하거나 주의할 때 소리에 의존하게 되죠. 아마도 여기 누워계시면서 평소 보다는 귀가 많이 열리셨을 것 같습니다. 지금부터 가볍게 소리명상을 한번 해 볼 건데요. 우선 깊게 숨을 한번 쉬어 보겠습니다. (들숨, 날숨 몇 번 같이 해보기) 이번엔 양쪽 귀를 소리가 잘 들리지 않도록 접어주시고 들숨, 날숨 한 세트를 두 번 해보고 펼쳐주세요.(시간주기) 다 해 보셨나요? 그럼 실전입니다. 양쪽 귀를 접어주시고 숨을 열 번 쉬시고 귀를 펼쳐주세요. 제가 명상 종을 칠겁니다. 그럼 귀를 접어주시고 숨쉬기 하시고 귀를 펼치신 뒤에 소리가 그 전보다 얼마나 더 크게 들리는지 느껴보시기 바랍니다. 그러고 나서 제가 두 번째 종을 울리면 끝나는 겁니다. 귀를 접었을 때는 내 호흡 횟수에 집중 해 주시고 귀를 펼치고 난 후에는 들리는 소리에 집중 해 주세요. 하실 수 있겠죠? 그럼 시작하겠습니다. (명상종 치기, 잠시 시간을 준다.) 자, 해 보시니

까 어떠신가요? 실제로 숲에 가셔서 이 방법을 써 보시면 처음엔 한 가지나 두 가지 소리가 들리던 것이 귀를 접었다 다시 펼쳤을 때는 그 보다 여러 개의 소리가 들린다고 합니다.

지금 듣고 계시는 물소리는 요즘 알고 계시는 분들도 많으실 텐데요. '백색 소음'이라고 들어보신 분 계실 겁니다. 우리 몸에 이로운 소음이란 뜻인데요. 몸의 이완과 스트레스 해소에 좋은 소리라고 하네요. 혹시 눈을 감고 이 소리를 들으시고 몸이 나른해 지면서 졸리신 분도 계실 텐데요. 실제로 물소리는 우리가 숙면을 취할 수 있도록 도와준다고 합니다. 혹시 아이를 키우시는 분이 계신다면 밤에 아이를 재울 때는 물소리, 아침에 아이를 깨울 때는 새소리를 들려주시면 도움이 된다고 하니까 기억해 두셨다가 써 보시는 것도 좋을 것 같습니다. 다음은 후각인데요. 이 후각은 뇌를 가장 강력하게 자극하는 감각이라고 해요. 그래서 우리는 추억 속에 향기를 되새기며 기억하는 경우가 많은 것 같습니다. 이것을 '푸르스트 효과'라고도 하는데요. 예를 들어 어떤 향기를 맡았을 때 엄마 생각이 난다든지, 어떤 향수를 맡았더니 잊고 있었던 어떤 사람이 생각난다든지 하는 것입니다. 숲에서 나는 향기는 여러 가지가 있을 텐데요. 나무나 풀 들이 뿜어내는 성분들이 계절마다 또 날씨마다 다르기 때문에 아마도 하루하루 같은 날이 없을 겁니다. 오늘 프로그램 진행하면서 맡으셨던 풀향기, 꽃향기, 차 향기 등 이런 좋은 공기와 그 속에서 느끼실 수 있는 향기로 우리 탐방원을 기억해 주시면 좋겠네요. 언젠가 어느 순간에 비슷한 향을 맡으시면 좋은 기억으로 떠올리실 수 있는 그런 시간이 되시기를 바랍니다.

○ 차담(여가실 이동, 가족·친구와 담소 나누기)

빈백 위에서 힐링을 좀 하셨나요? 그럼 오늘 저녁에 숙면을 취하시라고 차를 좀 준비 했는데요. 라벤더와 로즈마리입니다. 이런 허브차 들은 스트레스 유발 호르몬인 코르티솔 호르몬 수치를 떨어뜨려 심신을 편안하게 만들어 주고 숙면을 취하게 돕는다고 합니다. 따뜻하게 드시면서 가족 (친구)과 행복호르몬인 엔도르핀이 몸에 쭉쭉 돌도록 평소에 바빠서 하지 못하셨던 이야기들을 두런두런 나누시길 바랍니다.(시간을 준다.)

○ 밤 산책(한지 등을 들고 산책로 한 바퀴 돌기, 사진 촬영)

자, 그럼 아까 밖에 걸어 두셨던 등을 가지러 가실 건데요. 주무시기 전에 밤마실을 살짝 다녀올까 합니다. 먼 곳은 갈 수 없지만 탐방원 뒤쪽 산책로를 가볍게 살짝 걸어 볼 건데요. 밖은 어두우니까 그래도 조금 밝은 등을 들고 가 보도록 하겠습니다. 가시는 중간에 사진도 찍으실 수 있으니까 우선 밖에 마당으로 나가셔서 걸려있는 등을 우선 들어 주시기 바랍니다.

○ 소감나누기 및 마무리

저희가 오늘 밤하늘도 올려다보고, 소원등도 써보고, 차도 마시며 이런저런 이야기를 해 보았는데요. 편안한 시간이 되셨나요? 힐링이 좀 되셨는지 모르겠습니다. '풀꽃'으로 유명한 나태주 시인 아시나요? 그분 시중에 '선물'이라는 시가 있는데요. 「하늘 아래 내가 받은 가장 커다란 선물은 오늘입니다.」 「오늘 받은 선물 가운데에서도 가장 아름다운 선물은 당신입니

	다.」 하는 내용이 있습니다. 오늘 서로에게 가장 아름다운 선물이 되시길 바라며 이상으로 프로그램을 마치겠습니다. 감사합니다. **○ 자유 활동(개인 별 차담, 빈백 이용, 입실 등 자유롭게 활동)** 프로그램은 여기서 마무리가 되지만 지금부터는 자유 시간으로 여가실에서 차담을 더 하실 분들은 계셔도 되고요. 앞마당에서 빈백을 더 이용하실 분들은 자유롭게 이용 하시다가 들어가시면 됩니다. 물론 피곤하셔서 쉬시고 싶으신 분들은 바로 객실로 들어가셔도 되고요. 다들 수고 많으셨습니다. 지금까지 자연환경해설사 ○○○이었습니다. 감사합니다.