상시 생태관광 프로그램_봄(4월~6월)

유형 | 오전형

☐ 프로그램명: 아름다운 숲으로 떠나는 지리산 역사여행



천년고찰 화엄사 탐방



화엄사 치유의 숲길 트레킹

☐ 프로그램 내용

○ 활동장소: 지리산생태탐방원, 화엄사

○ 운영기간: 봄(4월~6월)

○ 소요시간: 2시간

○ 참가대상: 제한 없음

○ 참가인원: 제한 없음

☐ 프로그램 소개

문화유산 답사를 통해 선조들의 삶의 철학과 미의식을 이해하고 우리의 우수한 문화에 대한 자긍심을 느낀다.

☐ 운영일정

오리엔테이션(지리산생태탐방원) → 천년고찰 화엄사 탐방(화엄사) → 화엄사 치유의 숲길 트레킹(화엄사) → 해산

☐ 세부일정표

	시 간	대 상	주요일정	대체프로그램
오전 프로그램	10:00~10:10	공통	○ 오리엔테이션	해당 없음
	10:10~11:00	공통	○ 천년고찰 화엄사 탐방	
	11:00~12:00	공통	○ 화엄사 치유의 숲길 트레킹	

아름다운 숲으로 떠나는 지리산 역사여행

활동장소	지리산탐방원
운영기간	4월~6월
소요시간	2시간
참가대상	제한 없음
참가인원	제한 없음

활동목표	• 자연을 살리는 착한 여행 '생태관광'의 개념을 이해하고 이를 통해 올바른 생태관광의 실천 계기를 마련한다. • 문화유산 답사를 통해 선조들의 삶의 철학과 미의식을 이해하고 우리의 우수한 민족문화에 대한 자긍심을 느낀다.
준비물	• 영상자료, 해설자료, 체험재료 등
유의사항	• 야외 활동 시 참여자들이 해설사가 안내하는 동선으로 이동하도록 인솔 • 야외 활동시 구급낭을 휴대하고 프로그램 시작 전 참가자들에게 해충 기피제 도포

단계	내용	시간
도입 (마음 열기)	• 오리엔테이션 – 국립공원 및 지리산생태탐방원 소개, 운영진 소개 – 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유)	10분
전개 (탐방 및 힐링)	• 천년고찰 화엄사 탐방 – 화엄사 건립관련 설화와 선조들의 건축 양식 알아보기 – 선조들의 정신세계 들여다보기 – 도전! 역사 오리엔티어링	50분
	• 화엄사 치유의 숲길 힐링 트레킹 – 오감을 활용해 스트레스 해소하기 – 화엄사 치유의 숲길 자연해설	50분
마무리 (생각나누기)	• 참가자간 소감 나누기 • 해설사 결론 정리	10분

세부내용 (시나리오)

오리엔테이션

여러분 안녕하세요? 저는 지리산생태탐방원의 자연환경해설사 ○○○입니다.
우리나라 제 1호 국립공원이자 민족의 영산인 지리산에 오신 것을 환영합니다. 지금부터 저희 지리산탐방원 생태관광 프로그램의 첫 번째 시간으로 오리엔테이션을 시작하겠습니다.
먼저 이번 프로그램의 전체 일정에 대해 설명 드리겠습니다.(중략)
저희 생태탐방원은 국립공원이 가진 우수한 생태, 문화, 역사를 탐방객들이 시간적 여유를 두고 머무르면서 보고 느끼면서 힐링할 수 있도록 지어진 체류형 생태관광 시설입니다. 저희 지리산생태탐방원은 국립공원 탐방원 중에서 제 1호 북한산생태탐방원에 이어 두 번째로 지어진 탐방원으로써 2015년도에 개원했습니다. 현재 우리 탐방원 이외에도 소백산, 설악산, 가야샨, 한려해상 등 전국 각지의 국립공원에 총 8개의 생태탐방원이 있어 국민 여러분들께서 보다 편리하게 국립공원의 생태관광을 즐기실 수 있습니다.
이것은 저희 탐방원의 전경사진입니다. 혹시 우리 탐방원 건물 형태를 보고 떠오르는 한자가 있지 않나요? 네~ 맞습니다. 우리 탐방원은 한자중에 '메 산'자의 형태를 본떠서 지었습니다. 이것은 우리 탐방원이 생태관광 시설의 메카로써 건전한 탐방문화와 자연친화적 생태관광의 정착을 선도하고자 하는 설립 취지를 표현한 것입니다.
다음은 여러분들이 우리 탐방원에 머무르시는 동안 쾌적하고 편안한 이용과 안전을 위해 지켜야할 수칙에 대해 안내해드리겠습니다. 첫째, 우리 탐방원은 여러 사람이 함께 쓰는 공공시설입니다. 따라서 탐방원 내에서는 큰 소리로 떠드시거나 뛰어다니는 일이 없도록 해주시기를 부탁드립니다. 둘째, 우리 탐방원은 환경보전을 위해 일회용품 사용의 자제를 부탁드리고 있습니다. 그러니 종이컵이나 나무젓가락 등의 일회용품 사용은 가급적 지양해주시길 부탁드립니다. 그리고 여러분들, 생활관에 들어가면 사진과 같은 비상시 대피 안내도가 있으니 여러분들의 안전을 위해 미리 숙지해주시기를 부탁드립니다. 끝으로 탐방원 이용중 불편한 점이 있거나 도움이 필요하신 분은 사무실로 와주시면 되겠습니다.



오리엔테이션



안전교육

천년고찰 화엄사 탐방

여러분들은 어디에서 오셨나요?(각 지역의 유명 사찰에 대해 언급한다.)

날씨가 꽤 추운 날씨임에도 불구하고 지리산국립공원을 찾아주셔서 고맙고, 만나 뵙게 돼서 정말 반갑습니다.

오늘은 CNN에서 한국의 가장 아름다운 사찰 33곳을 선정했는데 그 중 하나인 화엄사를 둘러보며 문화해설과 자연에 대한 이야기를 나눠보려고 합니다.

지금 여러분이 계신 화엄사는 국립공원 지역 안에 있으며 천은사, 쌍계사와 더불어 지리산 3대 사찰 중 하나로 그 아름다움이나 웅장함은 어느 사찰에 견주어도 손색이 없는 곳으로 지리산의 여의주로 불리는 곳입니다.

혹시 전에 지리산국립공원에 와보신 분? 지리산국립공원은 우리나라 1호 국립공원으로 그 시작이 이곳 구례에서 시작되어서인지 구례 군민들은 그 자부심이 대단합니다.

일주문

사찰에 들어가는 첫 번째 문인 일주문에는 이런 현판을 거는데 일반적인 가옥 형태와는 달리 일직선상의 두 기둥 위에 지붕을 얹는 형식을 갖추고 있어서 일주문이라고 불립니다. 보통은 네 기둥을 세우고 그 위에 지붕을 얹는데 이렇게 독특한 형태를 갖추는 것은 일심으로 부처나 진리를 생각하며 오로지 성불하겠다는 마음만을 갖는다는 의미를 담고 있습니다. (중략)

금강문

다음 장소로 이동하겠습니다. 저희가 들어왔던 첫 번째 문인 일주문이 경내와 외부를 구분하는 문이라면 이 금강문은 경내의 대문이라고 할 수 있습니다. 불교 사찰 입구의 일주문 다음에 있는 문으로, 사찰의 대문 역할을 합니다, 흔히 인왕상이라 불리는 두명의 금강역사가 지키고 있어 인왕문이라고도 불립니다.

천왕문

이곳이 천왕문인데 여러 사찰에서 보신 경험이 있을 것이라 생각됩니다. 천왕문은 사천왕이 지키는 문이므로 흔히 사천왕문으로도 불리는데 천왕문은 일주문과 법당 사이에 위치합니다. 이는 불교의 세계관에 따른 것으로 사천왕들이 도리천의 중턱을 지키고 있음을 상징적으로 표현한 것입니다. 바로 천왕문을 넘어서면 도리천 도리천의 중턱을 지키고 있음을 상징적으로 표현한 것입니다. 바로 천왕문을 넘어서면 도리천, 즉 신성한 세계인 것입니다.

벽암대선사비

벽암대선사비에 대해 알아보기로 하겠습니다. 귀부는 비신을 받치는 거북 형태의 돌을 말하는데 대부분의 귀부는 용두구신(龍頭龜身)의 형태를 하고 있습니다. 귀부를 자세

히 보면 네발로 땅을 짚고 앞을 향해 나아가는 자세를 취하는 경우가 많은데 벽암대선사비의 귀부에서도 이러한 특징을 볼 수 있습니다. 옆에서 귀부를 살펴보면 앞으로 나아가는 형상을 느낄 수 있으며 이러한 모습은 앞발과 뒷발의 발가락을 보면 더욱 이러한 모습이 보입니다.(극락정토를 향해 나아간다.) 앞 발가락은 4개인데 뒷발가락은 3개입니다. 이는 거북이가 앞으로 힘 있게 나아갈 때 뒷발의 발가락을 접는 모습을 그대로 표현한 것이며 이러한 모습은 다른 귀부들에서도 흔히 볼 수 있습니다. 그 옛날 석공들도 거북이의 생태적 습성을 알고 있었다는 것은 그만큼 자연과 동화된 삶을 살았다는 것을 나타내는 것이 아닐까 생각됩니다.

보제루

이 앞에 보이는 건물이 보제루입니다. 튼튼한 느티나무 기둥으로 되어 있어서 남성미가 느껴집니다. 한 가지 특이한 것은 보통 누하진입(樓下進入)이라고 해서 경내에 들어설 때 누각 아래로 들어가도록 설계된 것이 많으나 화엄사의 누각은 동쪽으로 돌아가도록 배치가 되어 있는데 여기에는 대단한 의도가 숨어 있습니다. 잠시 후에 설명 드리도록 하고, 보제라는 뜻은 '널리 구제한다'는 의미가 있는데 사찰에서 강당은 불교의 교설을 강의하기 위한 공간을 말하는 곳으로 석가모니가 생존했을 때에도 있었던 것이라고 합니다. 본래 강당은 법당의 뒤편에 배치되던 건물이었으나 오늘날 남아 있는 것들을 보면 전후좌우 어느 곳이든지 서 있는 것을 알 수 있습니다. 그 이유는 법당 자체가 강당의 역할을 많이 하기 때문으로도 풀이됩니다. 대체로 사찰의 모든 법요식은 이 곳 보제루에서 행해지는데 그 이유는 대웅전이 대중을 수용할 수 있을 정도로 넓지 못한 것도 이유지만, 보제루처럼 대웅전을 올려다볼 수 있는 누각에서 법요식을 베푸는 것이 예전부터 내려오던 법식이었기 때문이라 생각됩니다.

그렝이기법

여기서 잠깐 옛날 건축 공법에 대한 공부를 잠시 하고 가겠습니다.

'그랭이 공법'이라고 하는데 지난해(2016년 6월 경주에서 국내 관측 사상 최대 규모인 진도 5.8 발생해서 한바탕 건물에 대한 내진설계가 관심을 끌었던 적이 있었습니다. 자연석을 서로 맞물리게 촘촘히 쌓은 뒤, 그 위에 세우는 기둥의 밑면을 자연석의 형태대로 정밀하게 깎아서 쌓은 전통 건축 방식을 '그랭이 공법'이라고 합니다. 자연석에 기둥을 세울 때 기둥 아래쪽을 자연석 윗면의 굴곡과 같은 모양으로 그린 다음 그 부분을 다듬어서 자연석과 기둥이 마치 톱니바퀴 물리듯 맞물리도록 맞추는 것입니다. 서양의 건축 양식인 기둥에 홈을 내고 주춧돌에 단단히 박아서 고정하는 것과는 전혀 다른 형태입니다. 일반적으로 돌의 윗면을 따라 그대로 기둥을 올린 그랭이 공법보다는, 돌에 홈을 낸 뒤 그 위에 기둥을 박은 서양의 건축 방식이 더 견고하다고 생각할 것이지만 실험 결과 그랭이 공법으로 세운 건물이 지진에 더 강한 것으로 밝혀졌습니다.

범종각과 운고각

보제루 오른쪽에 범종각에 범종이, 왼쪽 운고각에 목어(龍頭魚身), 운판(구름 모양의 판-구름 위에 해와 달을 좌우에 배치하여 중생을 제도하고 허공을 헤매 떠도는 영혼을 천도하기 위한 의미가 있다), 법고(북소리를 통하여 속세의 모든 축생을 제도한다는 의미-일반적으로 몸통은 나무로 만들고 양면은 암소와 수소의 가죽을 양면에 부착하는데 이는 음양이 잘 조화되어야 좋은 소리가 난다는 믿음에서 나온 것이다.)가 있습니다.

화엄사의 가람배치

처음 이곳으로 들어섰을 때 전체적인 가람 배치가 이상하다고 느끼신 분들도 계실 것입니다. 보통 절이라면 대웅전이나 탑이 가장 크고 돋보이기 마련인데, 이 화엄사는 각황전이 압도적으로 크며, 가람의 배치가 지나치게 비대칭적이라 생각할 수 있습니다. 만약 보제루 아래를 통해 들어섰다면 더욱 이상하게 느끼셨을 수도 있습니다.

보제루를 돌아가게 만든 데에는 건축학적인 배려가 담겨 있습니다. 보제루 스스로 자신을 낮춰 대웅전을 돋보이게 하려는 의도가 숨어있다고 볼 수 있는데요, 덕분에 화엄사의 중심 영역인 각황전과 대웅전, 대석단과 석탑의 경관을 더 감동적으로 만날 수 있습니다.

중심 영역에 들어서면, 각황전이 먼저 눈에 들어오는 게 일반적인 경우입니다. 대웅전보다 더 크기 때문인데요, 그러나 보제루를 돌아감으로써 상대적으로 작은 대웅전이 각황전과 대등하게 보이는 것입니다. 작은 대웅전이 앞에, 큰 각황전이 뒤에 보여 원근감이 되살아납니다.

각황전

왼쪽에 보이는 아주 오래된 향기를 풍기는 저 건물이 각황전입니다. 각황전은 화엄사를 대표하는 건물로 정면 7칸, 측면 5칸이나 되는 건물로 드물게 2층이라서 매우 웅장하며, 주전각인 대웅전보다 훨씬 큰 것은 그만큼 이 전각이 화엄사에서 중요한 위치를 차지하고 있음을 말해줍니다. 하지만 중심에서 서쪽으로 비켜나 그 크기가 완화되고 있습니다. 건물이 있는 곳에는 본래 장육전(丈六殿)이 있었는데 3층에 정면과 측면이 각각 7칸으로 현재의 각황전보다 훨씬 큰 건물이었다고 합니다.

동오층석탑

보물 제132호로 지정돼 있는 동오층석탑은 탑신에 아무런 조각장식이 없어 수수해 보이며 기단도 단층으로 돼있습니다. 왼편의 서오층석탑은 보물 제133호로 지정돼 있습니다. 2층의 기단이고 탑에 12지신과 여덟 무리의 신들, 사천왕을 함께 조각해 놓았는데요, 조각과 장식이 많아서 상대적으로 화려한 느낌을 줍니다.

각황전 앞 석등

여기 보이는 석등은 국보 12호로 지정된 화엄사 각황전 앞 석등입니다. 국내 최대의 석등으로 화각에 불을 밝히려면 사다리나 올라설 만한 받침대가 필요할 것인데요. 이렇게 석등을 크게 만든 이유는 아무래도 각황전과 조화를 이루고자 했던 것으로 추측됩니다.

대웅전

대웅전은 가장 먼저 관람객의 시선을 모으는 건물로 화엄사의 중심 중에서도 가장 중심에 위치합니다. 정면 5칸, 측면 3칸의 팔작지붕 건물로, 각황전이 없다면 웅장하다는 표현이 딱 들어맞지만 각황전이 워낙 웅장한 건물이라서 오히려 단정해 보입니다. 화엄사에 남아 있는 건물들은 모두 임진왜란 이후에 다시 재건된 것인데 규모도 크고 아름다우며 건축 형식의 특징과 균형이 잘 잡혀있어 조선 중기 이후 건축사 연구에 귀중한 자료가 되는 건물입니다.




천년고찰 화엄사 탐방

화엄사 치유의 숲길 힐링 트레킹

여기는 화엄사 계곡 치유 탐방로입니다. 저는 개인적으로 이 길을 참 좋아하는데요. 이 숲길을 걷고 있노라면 세상의 온갖 근심과 걱정에서 벗어나 나만의 또 다른 세계를 만날 수 있기 때문입니다. 이 숲길에서 바람에 흔들리는 대나무 소리, 화엄계곡으로 흘러내리는 물소리, 자연이 내뿜는 맑은 공기를 마시면 몸과 마음의 상처가 저절로 치유되는 듯합니다. 이 숲길을 걸으실 때는 잠시 머물며, 어떤 자연의 소리들이 있는지 들어보는 것도 숲을 이해하는데 아주 좋으리라 생각됩니다.

그럼 이제부터 본격적으로 화엄사 치유의 숲길 속으로 들어가 보겠습니다. 들어가기 전에 몇 가지 주의사항을 말씀드리겠습니다. 우선 안전을 위하여 정해진 탐방로로만 이동해주시고 탐방 중에는 저보다 먼저 앞서 나가는 일이 없도록 해주시기 바랍니다. 그리고 혹시 다치거나 아프신 분이 있으시면 여기 구급약이 준비되어 있으니 언제든 저에게 말씀해 주시기 바랍니다.

동백나무

여러분, 잠시 여기를 봐주시겠어요? 여기 동백나무가 있습니다. 여기서 잠깐 여러분들

께 퀴즈를 하나 낼게요. 동백나무는 겨울꽃일까요? 봄꽃일까요? 네, 정답은 동백나무는 겨울꽃입니다. 왜 그런지 한번 알아볼까요? 일반적으로 꽃샘추위 전에 가장 먼저 꽃을 피우는 나무가 동백나무라서 우리는 동백나무가 가장먼저 봄을 알리는 나무라고 알고 있습니다. 하지만 1월쯤에 우리나라 남쪽에 있는 장사도 같은 섬에 가보신 분들은 본적이 있을 거예요. 시기상으로 한겨울인 1월 순천만습지에 있는 용산에 간 적이 있는데 동백나무가 꽃을 피운 것을 보았습니다. 엄밀히 따지면 동백나무는 겨울 꽃입니다.

이 동백나무의 특이한 점은요, 바로 조매화라는 점입니다. 조매화란 꽃이 수분을 하는데 있어서 새를 매개체로 하는 꽃을 뜻합니다. 아마 우리나라에서 새가 수분을 도와주는 꽃은 이 동백나무가 유일할 듯합니다. 동백나무는 겨울부터 이른 봄까지 꽃을 피우기 때문에 곤충이 활동하기에는 적합하지 않는 시기입니다. 이렇게 추운 시기에 일찍 꽃을 피우기 때문에 수분을 하는 데 있어서 곤충보다는 새의 도움을 받습니다.

동박새와 동백나무는 서로 공생관계인데요, 동박새가 동백나무의 수분도 도와주고 나쁜 병해충도 잡아먹어줍니다. 동백나무 입장에서는 이런 동박새가 얼마나 고맙겠어요, 그래서 동백나무도 동박새에게 꿀과 열매를 내어주면서 그 보답을 하지요, 기브엔테이크의 법칙은 인간뿐만이 아니라 자연의 세계에서도 널리 통하나 봅니다.

이렇게 동백나무와 동박새는 서로 떼려야 뗄 수 없는 동반자적 관계인데요. 이러한 동백나무와 동박새의 관계에 대한 재미있는 이야기가 있습니다. (중략)

피톤치드

여러분들, 대나무숲에 오니까 기분이 어떠신가요?

숲에 오면 상쾌한 느낌이 드는 이유는 바로 식물이 내뿜는 물질 때문인데요, 그것을 뭐라고 하죠?

네, 맞아요. 피톤치드, 이 피톤치드의 어원을 풀이해보면 고대 그리스어에서 식물을 뜻하는 '피톤'과 '죽이다'라는 뜻을 가진 '사이드'가 결합해서 생겨난 말인데요. 피톤치드란 말 그대로 식물들이 자기 자신을 스스로 지키기 위해서, 병원균이나 해충을 죽이기 위해 내뿜는 물질이에요. 우리 몸으로 따지면 백혈구와 같은 존재인거죠. 그런데 이 피톤치드가 모기와 같은 해충에게는 아주 독한 물질이지만 사람에게는 건강을 돕는 아주 유익한 물질이에요.

러분, 그럼 이 피톤치드를 가장 많이 배출하는 나무는 어떤 나무라고 알고 있나요?

맞아요. 많은 사람들이 편백나무가 가장 많은 피톤치드를 배출하는 나무라고 알고 있지만 학계의 연구 결과에 따르면 아주 더운 한여름의 경우, 대나무가 편백나무보다 약 2배 정도 더 많은 피톤치드를 배출한다고 합니다. 또한 대나무 숲은 일반 숲보다 산소 방출량이 거의 4배 정도나 되고 또 큰 키로 햇빛을 가려주기까지 하니까 여름철에 휴가 가실 때 멀리 가실 필요 없이 근처 대나무숲에 가셔도 충분히 피서의 효과를 보실 수

있습니다. 여러분, 생활 하시느라 많이 힘드시죠? 직장에 다니시는 분이나 공부하는 학생이나 또 주부는 주부대로 생활하는 게 쉽지 않습니다. , 이제 청정한 지리산에 오셨으니 자연을 벗 삼아 몸에 좋은 운동 한번 하고 가겠습니다.

피톤치드와 음이온, 산소를 많이 호흡하는 숨쉬기 운동입니다.

동작을 크게 해서 천천히 들이시고, 천천히 내쉬고~

들이마시고, 내쉬고~

들이마시고, 내쉬고~

하늘도 한번 보시고 숲의 향기도 느끼며 다시 한 번 호흡합니다.

여러분 어떠신가요? 마음속 스트레스가 조금 해결되는 것 같지 않나요? 여러분들도 가끔 바쁜 일상에서 벗어나 몸과 마음의 휴식을 찾고 싶을 때는 이곳 지리산에 와서 숲길을 걸어보는 것은 어떨까요? 새로운 세상을 만날 때는 걱정과 잡념은 잠시 접어두셔도 좋겠습니다.




화엄사 치유의 숲길 트레킹

마무리(참가자 간 소감 나누기)

아쉽게도 어느덧 마무리할 시간이 다가왔습니다. 여러분, 오늘 다들 즐거우셨나요? 여러분들께서 즐겁다고 하시니 저도 마음이 참 흐뭇해집니다. 그럼 지금까지는 제가 이야기를 했으니 이번에는 여러분들의 이야기를 들어볼까 합니다. 저희 탐방원 생태관광 프로그램에 참여했던 소감을 짧게 한마디씩 이야기해볼까요?

네~여러분들 모두 오늘의 소감을 잘 표현하신 거 같은데요. 이곳에서 아름다운 자연을 직접 보고 느낄 수 있어 좋았다는 게 여러분들의 공통된 소감인 것 같습니다. 저는 여러분들이 이번 생태관광 프로그램을 통해 보고 듣고 느낀 것을 토대로 자연을 좀더 아끼고 사랑하는 마음을 가졌으면 좋겠어요. 자연 보존, 크게 어렵지 않습니다. 여러분들 개개인이 분리수거, 일회용품 사용 자제, 친환경 제품 사용 등 작은 실천을 하나씩 실행해 나간다면, 그리고 그러한 실천이 확산되어 우리나라 국민 모두의 삶에 자리 잡는다면 언젠가는 그 효과가 눈에 띌 정도로 크게 나타나지 않을까 생각합니다. 그럼 이것으로 생태관광 프로그램을 마치겠습니다. 끝까지 들어주셔서 감사합니다.