[별지 제2호 서식]

국립공원관리공단

프로그램 진행개요

프로그램명	건강을 찾는 '보루길'		
활동목표	사패산의 보루에서 유래가 된 보루길이지만 이 둘레길이 건강을 지켜주는 그런 보루의 역할을 해 주었으면 하는 의미를 부여, 맨발걷기, 시각, 청각 등 오감을 통한 체험을 하면서 건강해지는 숲길로 이 보루길을 안내한다.		
해설주제	오감체험을 통한 건강찾기		
해설재료	자연자원, 발바닥 지압점 사진	**소요시간(')**	1시간 30분

프로그램 진행순서

해설단계	해설주제	주요내용	준비물	소요시간(')
도입	1. 북한산국립공원 소개	- 인사 - 북한산국립공원과 둘레길 소개	둘레길 지도	5
전개	2. 맨발걷기	- 신발벗고 맨발걷기 - 발의 감촉 느끼기	발지압점 사진 수건	20
	3. 시각테라피	- 원근 바라보기 - 녹색이야기	-	10
	4. 청각테라피	- 뇌의 알파파 - 자연의 소리 듣기	-	20
	5. 후각테라피	- 피톤치드 설명 - 숲향기, 흙향기 맡기	-	15
	6. 보루길의 유래	- 보루 설명 - 최후의 보루는 '건강'	-	10
마무리	7. 마무리	- 마무리 인사 - 걷기의 즐거움	-	10

신청인 : 국립공원사무소장 (서명)

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
1. 인사 및 국립공원소개	여러분 안녕하세요? 북한산국립공원에 오신 걸 환영합니다. 저는 북한산국립공원 도봉사무소에서 근무하는 자연환경안내원 OOO입니다. 만나서 반갑습니다. 북한산국립공원은 북한산과 여러분이 계신 도봉산, 그리고 안골쪽의 사패산과 함께 '북한산국립공원'에 속해있습니다. 이곳은 자연생태계나 문화경관이 우리나라에서 대표할 만한 지역이기에 15번째 국립공원으로 지정하였으니 여러분들도 국립공원에 맞는 대우를 해 주셔야 그 급에 맞는 산이 되겠지요. 간단히 국립공원소개를 마치겠습니다. 지금 여러분은 북한산국립공원안에 조성된 둘레길에 계십니다. 북한산에는 모두 21개의 둘레길구간이 있는데 이곳은 제16구간 '보루길'입니다. 그런데 왜 보루길이라는 명칭이 붙었을까요? 혹시 아시는 분 계시나요?(대답유도) 예, 맞습니다. 삼국시대에 있었던 보루가 발견되었기에 보루길이라는 명칭이 붙었지만 저는 '보루'에 그보다 더 큰 의미를 부여하겠습니다. 우리가 흔히 '마지막 보루'니 '최후의 보루'니 하는 말 들어보셨지요. 이런 말도 들어보셨을 것입니다. '건강을 잃으면 모든 것을 잃게 된다' 저는 이 둘레길이 여러분의 건강을 지켜주는 그런 보루의 역할을 해 주었으면 하는 의미를 붙이며, 건강해지는 숲길로 이 보루길을 안내해 드리겠습니다. 우선 이 길에서 제일 높은 곳까지 오르겠습니다. 언덕길을 올라오느라고 숨도 찼을테니 다함께 크게 심호흡을 할까요.(큰 동작으로 심호흡하기) 도시의 먼지를 이 잎사귀들이 다 걸러주고 또 이 나무들이 많은 산소를 공급해주기 때문에 여기엔 맑은 산소가 충분히 있습니다. 마음껏 들이키십시오.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
1. 인사 및 국립공원소개	자, 퀴즈하나 내겠습니다. 문제에 들어가기에 앞서 여러분들이 뇌를 유연하게 하려면, 자꾸 새로운 것을 시도해 보는 것이 좋습니다. 예를 들면, 바지 입을 때 항상 오른 발부터 끼우시는 분은 지금부터 왼발부터 끼우도록 바꿔보시구요, 또 오른손으로 양치질을 하시는 분은 왼손으로 바꾸어서 닦아 보세요. 처음엔 물론 어색하겠지만 그렇게 자꾸 새로운 것을 시도하는 것이 뇌의 유연성을 길러준답니다. 또 나이드신 분들에겐 이런것이 치매 예방에도 아주 도움이 되구요. 그래서 저도 여러분의 뇌가 유연해지도록 바꾸었는데, 답을 알면 '저요, 저요'하고 손을 드시지 마시고, 손가락으로 코를 '코코코코' 하고 눌러 주세요. 연습해 볼까요? 우리가 지금 서 있는 북한산국립공원은 20개의 국립공원 중 몇 번째로 지정되었을까요? 그렇죠, 코를 누르셔야죠. 15번째, 맞습니다. 하지만 연습게임이라 아쉽게도 선물이 없습니다. 자, 진짜 문제 들어갑니다. 제가 원하는 답만이 정답입니다.^^ 1. 이 곳은 부자와 가난한 자를 차별하지 않으며, 노약자, 어린이, 임산부, 장애자, 비장애자 등 원하면 그 누구도 들어갈 수 있습니다. 2. 이 곳은 누구에게나 무료로 개방된 공간이나, 간 혹 이곳의 유지를 위해서 약간의 입장료를 받는 경우도 있습니다. 3. 이 곳은 건강한 사람은 더욱 건강해지기 위해서 찾고, 아프신 분들은 이 곳을 아주 적극적으로 이용하여 치유하는 곳입니다. 4. 이 곳은 가는 자 잡지 않고, 오는 자 막지 않는 자연박물관이며, 무료 종합병원입니다. 자, 그럼 이곳은 어디일까요? 예. 숲. 산 다 맞습니다. 선물 받으세요. 그럼 왜 산을 '무료종합병원'이라고 했는지는 이 구간을 다 걸으신 다음에 알려 드리겠습니다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
2. 맨발걷기	이번에는 누구라도 정답을 맞출 수 있는 문제 하나를 더 내겠습니다. 맞추어 보세요? 1. 7,200개의 말초신경으로 이뤄졌답니다. 아시는 분? 2. 이곳은 우리 몸 전체의 피부면적중 2~3%에 해당합니다. 이 2~3%의 면적으로 98%의 신체를 지탱하고 있기 때문에 이곳의 근육은 신체중에서 가장 강하고 굵은 구조로 되어있지요. 아, 아직도 너무 어렵지요. 예, 쉽지 않네요. 3. 우리의 몸은 총206개의 뼈로 구성되어 있는데 이곳에 이 뼈의 1/4인 52개가 여기에 모여 있습니다. 답이 나올까요? 4. 심장으로부터 가장 먼 곳에 위치하지만 이곳을 제2의 심장이라 부르고 있습니다. 그렇죠. 발이죠. 아주 잘 맞추셨습니다. 우리 조상들의 슬기로운 지혜중 하나를 볼까요? 혼인식날 새 신랑을 거꾸로 매달아 놓고 어디를 때리지요? 예, 발바닥을 마구 때립니다. 그럼 왜 그럴까요? 발바닥을 자극함으로써 장기가 운동되게 하고, 혈액순환이 잘 되어 피로회복에 좋으며 또 발 뒤꿈치는 생식기에 해당하므로 첫날밤을 잘 치르도록 하는 깊은 뜻이 숨겨져 있다고 하겠지요. 산에 올 때 다른곳은 몰라도 발에는 두툼한 등산양말을 신기고, 등신화를 신고 하면서 꽁꽁 싸매고 오지요. 그런데 사실 발은 자유롭고 싶답니다. 건강해지려면 양말도 신기지 말고 신발도 신지 않는 것이 가장 좋은데 그럴수가 없지요. 우리의 건강을 위해서 이 순간만이라도 좀 벗어서 '대지가 주는 기운'을 직접 느껴보세요. 우리 몸이 건강해지기 위한 그 첫 번째 행위로 이곳에서부터는 신발을 벗고 걸어보겠습니다. 단, 당뇨병 있으신 분은 발에 상처가 생기면 큰일나지요, 그리고 생리중이신 분도 맨발로 걷는 것은 너무 자극이 되어 안되므로 이런 분은 신발을 벗지 마시고 그냥 천천히 걸으세요.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
2. 맨발걷기	이렇게 맨발로 걷다보면 발에 닿은 촉감을 느낄 수 있습니다. 좀 차갑지요. 이렇게 새로운 것을 시도하게 되면 뇌가 유연해진다고 했지요. 그리고 이렇게 밟을 때 발끝까지 온 혈액이 밟는 힘에 의해 펌프작용이 잘 되어서 심장까지 잘 올라가니 자연히 혈액순환이 잘 되겠지요. 이렇게 심장이 하는 펌프작용을 도와주니까 발을 제2의 심장이라고 한 것입니다. 또 걷다보면 발바닥이 지압이 되겠지요. 손과 발에는 우리 몸의 각 장기와 연결되는 이런 지압점이 있습니다.(지압점 사진) 맨발로 걷다보면 잔나뭇가지, 작은 돌 등에 의해 발바닥이 골고루 지압되겠지요. 발바닥에는 신체가 전부 축소되어 있어서 오장육부의 기능이 활성화되고, 소화기능이 좋아질 뿐만 아니라 뇌신경계도 자연히 활성화되어 머리가 맑아질 것입니다. 뿐만 아니라 변비를 없애주고, 무좀까지 없어질 수가 있습니다. 무좀까지요?라고 반문하실까봐 미리 말씀드리면 흙속 방선균에는 병원성 진균을 억제하는 물질이 있어 무좀의 균을 죽이는 효과가 있다고 하니 열심히 걸으십시오. 또한 뇌신경계의 활동이 원활하게 이루어져 요즘 조기치매도 많다는데, 치매를 예방할 수 있고, 기억력 향상에도 아주 큰 도움이 된답니다. 맨발걷기의 효과 이정도면 걸을 만하겠지요. 하늘과 땅, 숲이 주는 정기를 받으며 천천히 걷겠습니다. 우리 배에 코가 있다고 생각하시고 배로 호흡을 하시면서 걸으세요. 자 지금부터는 자신만의 시간을 갖고 한 15~20분정도 천천히 걷겠습니다.(맨발걷기의 마지막 지점에서는 수건으로 탐방객의 발을 털어 준다.) 어때요. 걸을 만 하던가요? 자연의 에너지를 좀 받았나요?(느낌을 묻는다) 그동안 우리 몸이 너무 무뎌있고 이런 행동이 처음이라 그 느낌을 잘 모르겠지만 자꾸 하다보면 몸의 감각도 되살아날 뿐만 아니라 우리의 마음과 삶에 여유와 너그러움을 선사하니 자연이 주는 선물을 자주 받아가시기 바랍니다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
3. 시각테라피	생명을 가진 모든 것들은 태어나면서부터 자연치유력을 가지고 있습니다. 확인해 볼까요? 혹시 첫사랑의 아픔을 간직하고 계시나요? 죽을 것 같은 아픔도 '세월이 약이겠지요~~'란 노랫가사처럼 시간이 흐르면 낫게 되지요. 또 종이나 칼로 살짝 베인 상처는 특별히 약을 바르지 않아도 시간이 흐르면 저절로 낫습니다. 그렇지요? 그럼 여기 이 나무를 보실까요? 이렇게 나무가지가 부러진 후에도 상열피해를 당했어도 (**상렬**이 무엇인지 물어보면 설명해 준다.) 이렇게 잘 아물어서 꿋꿋이 자라고 있습니다. 마치 무릎이 까졌을 때 피가 나다, 진물이 흐르다, 딱지가 생기다가 낫게 되는데 이 나무도 그런 흔적이지요. 이렇게 생명있는 모든 것에는 자연적인 자연치유력이 있지만 그 중에서 숲에는 우리의 몸과 마음에 상처가 낫을 때 자연적으로 아물게 해주는 치유인자가 많이 있습니다. 우리가 자연속에서 이 치유인자들을 활용하여 오감을 경험한다는 것은 자연스럽게 우리몸의 균형을 맞추는 것이므로 우리 몸의 면역력을 길러주는 것과 같습니다. 그럼 하나씩 알아볼까요? 여러분은 숲에 와서 지금까지 무슨색을 가장 많이 보았나요. 그렇죠. 녹색을 많이 보았지요. 녹색을 보면 마음이 편안해지고, 안정되지요. 그래서 수술하는 의사들도 안정된 마음으로 수술하라는 의미에서 수술가운이 녹색이구요, 옛날 우리네가 공부하던 칠판도 다 초록색이었는데 공부시간에 마음이 들뜨지 않도록 한 것은 아닐까요. 그리고 방송국에서 인터뷰할 사람들이 기다리다 보면 떨리잖아요. 그래서 그들이 기다리는 대기실도 다 초록색으로 꾸며 놓아 안정을 취하게 한답니다. 다 일리가 있다고 봅니다.
	동계피소-한 겨울에 수간의 남쪽 부위가 햇빛에 의하여 가열되면 그늘진 쪽의 수간보다 온도가 20° C 이상 올라가서 일시적으로 조직의 해빙현상이 나타나는데 일몰후에 온도가 급격히 떨어지면서 조직이 동결하여 형성층 조직이 피해를 입는 동계피소현상이 나타난다. 이 때 수간이 동결하는 과정에서 단열이 되어 있는 안쪽 목재보다 바깥쪽 목재가 더 수축하기 때문에 수직 방향으로 균열이 일어나는 **상열 피해**를 입는다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
4. 청각테라피	빨주노초파남보 중 초록은 중앙에 있기도 하지만 칼라테라피에서 녹색은 균형과 조화를 상징합니다. 그렇기에 녹색을 많이 보면 우리도 모르는 사이에 부교감 신경이 활성화되어 우리 몸이 스스로 그동안 깨졌던 몸의 균형을 맞추고 있으니 자연적으로 건강해진다고 보면 되겠습니다. 그러니 되도록 녹색을 많이 보시기 바랍니다. - 새소리가 들리는 곳에 자리를 잡는다. 여기까지 오셨는데 잠시 쉬었다 갈까요? 자 앉으세요.(여유) 그럼 쉬시는 김에 눈을 가만히 감아보실래요. 2분간만 쉬세요.(조용히 쉰다) 이제 저 좀 봐주세요. (탐방객을 지적하며) 선생님은 그 짧은 2분동안 뭐하셨어요? 선생님은요?(2~3명에게 물어본다.) 어휴, 여기 제가 원하는 답을 하신 선생님이 계시네요. 그래요, 바로 '자연의 소리'에 대해서 이야기하려고 했습니다. 그럼 왜 자연의 소리를 듣는 것이 좋을까요? 자연에서 나는 소리는 마음을 치료하는데 가장 좋은 최상의 뮤직테라피이기 때문입니다. 여러분들 혹시 이런 적 있으세요. 스트레스를 받을 때 갑자기 '아! 바다가 보고 싶다!'라거나 '아! 산에 가고 싶다.'라거나 훌쩍 어디론가 떠가고 싶은 적 있으시지요. 바로 이런 것이 몸이 스트레스에서 벗어나기를 원한다는 암시이지요. 이럴 때 바다의 푸른색을 보면서 마음을 진정시키고, 파도 소리를 듣게 되면 뇌에서 알파파가 나와서 몸과 마음을 이완시키기 때문에 스트레스에서 벗어날 수 있고, 산에 오르는 것 역시 녹음을 보며 마음을 안정시키고 새소리, 물소리 등 자연의 소리를 듣기 위함입니다. 그럼 이 자연의 소리에는 어떤 힘이 있을까요?

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
4. 청각테라피	이 자연의 소리를 가만히 듣고 있으면 우리의 뇌가 자극되어 여러분이 잘 아시는 알파파라는 뇌파가 나오게 된답니다. 알파파를 명상파라고도 하는데 알파파가 나오면 마음이 매우 안정되면서, 집중력과 기억력이 향상되고, 직관력이 증가하며, 스트레스가 해소되고 면역력이 3배이상 증가하게 된다고 하네요. 이러니 우리 몸에서 자연의 소리를 요구할 만 하지요. 이제 곧 소리명상에 들어갈텐데 어떤 소리가 들려오나 가능한 한 많이 들어보십시오. 바람에 흔들리는 나뭇잎 소리, 바람 소리, 각종 소리의 크기와 음색, 들렸다 안 들렸다 하는 반복성, 그리고 나뭇가지가 흔들리는 소리나 잎이 서로 스치는 소리, 벌레소리, 때로는 시냇물 소리까지 포함한 숲 전체가 내는 소리를 들 수 있습니다. 그러면 다 함께 자세를 다시 편안히 잡으시고, 혹시 눕길 원하시는 분은 그렇게 하셔도 무방합니다. 그럼 소리듣기 명상에 들어가겠습니다. 길게 하면 좋겠지만 오늘은 한 10분 정도만 하겠습니다. (10분이 되면) 자 시간이 다 되어가니 마무리 단계에 들어가겠습니다. 의식을 현재 상태로 돌리리고 나만의 시간을 마무리해 주시기 바랍니다.(명상소감을 탐방객들과 함께 나누어 본다.) 일본에서는 자연에 있는 다양한 소리, 즉 다양한 종류의 새소리, 계곡물 흐르는 소리, 바람소리 등을 녹음해서 이 소리를 진동으로 바꾸어 환부에 대고 맛사지를 해주며 치료를 하는데 사용하고 있습니다. 그런데 신기하게도 인공으로 만든 자연의 소리를 진동으로 바꾸어서 치료를 하면 효과가 하나도 없다고 하니, 역시 여러분들처럼 자연에 와서 자연스럽게 자연의 소리를 듣는 것이, 여러분들의 몸을 자연스럽게 원상태로 회복시키는 최고의 방법임을 다시한번 확인해 드립니다.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
5. 후각테라피	14세기에 페스트라고 하는 병이 전 유럽을 휩쓸었을 때 아주 많은 사람들이 죽었습니다. 페스트균이 일으키는 급성 전염병으로. 오한, 고열, 두통에 이어 권태, 현기증이 일어나며 의식이 흐려지게 되어 죽는 병이었지요. 페스트를 일명 흑사병이라고도 불렀는데 폐에 페스트가 감염된 경우에는 피부가 흑자색으로 변하기 때문에 흑사병이라고도 했는데, 온 사방에 다 페스트가 번졌을 때 희안하게도 이 병에 걸리지 않은 집단이 있었습니다. 바로 당시에 향수를 만드는 원료인 꽁이라는 식물을 재배하던 지역의 농민들과, 향료공장 작업자들은 신기하게도 페스트 감염에서 집단으로 안전하게 살아남았다고 합니다. 연구에 의하면 이것이 바로 식물의 피톤치드이며, 지금으로 보면 향기요법으로 면역력이 강해졌기 때문이라는 것이죠. 피톤치드에 관련된 이야기는 이것만이 아닙니다. 3,000년 전 고대 이집트에서는 시체를 썩지 않게 보관하기 위해 식물의 향료를 사용했다는 기록이 있고, 우리도 옛날에 왕자나 왕녀가 태어나면 그 태를 태항아리에 넣어 태봉에 묻었는데, 이때도 태를 향기나는 물에 100번 씻는다고 한 걸로 보아 그 향기도 피톤치드와 관련된 것이어서 방부효과와 탈취효과를 보려고 하지 않았나 싶습니다. (둘러보며)미이라를 만들거나 태를 씻었던 향들은 다 여기에 있는 이런 식물에서 얻은 것들이지요. 그럼 우리 심호흡 한번 해 볼까요? 후우~~후우~~ 공기 속에 향기가 느껴지나요? 향수만큼은 아니지만 미미한 향이 있습니다. 어디 다시한번 해 볼까요. 후우~~ 느껴지지요. 옛날에 결핵에 걸린 환자들이 아주 많았는데 주로 어디에서 요양을 했나요?

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
5. 후각테라피	맞아요, 공기 좋은 산속으로 다 요양을 떠났지요. 숲에서 이런 공기를 마시다보니 저절로 결핵이 나았는데, 여러분이 맡은 이 공기속에 있는 피톤치드가 결핵균을 죽이는 데 영향을 미쳤다는 것이 과학적으로 밝혀졌습니다. 그래서 이 숲에 있는 이 피톤치드로 여러 가지 실험을 해 보았습니다. 그랬더니 피톤치드는 집먼지 진드기도 죽이고, 인플루엔자 바이러스도 죽일 정도로 살균력은 뛰어나지만 독성이 없는 물질로 밝혀졌습니다. 우리 선조들은 이미 이러한 사실들을 알기나 한 것처럼 솔잎을 생으로 먹거나, 차로 마시거나 또 송편을 빚어 찧을 때 솔잎을 넣고 찧어 먹었습니다. 그러면 향도 좋지만 살균효과도 컸겠지요. 이 숲속의 공기가 좋은 또 다른 이유를 말씀드리겠습니다. 쥐에게 전기자극을 주어 스트레스를 가한 수 피톤치드가 있는 상자 속에 넣었더니 스트레스 지표호르몬인 혈중 코르티솔 농도가 급격히 감소하게 되었답니다. 소나무를 비롯한 피톤치드는 혈중 코르티솔 농도를 무려 70%까지 저하시키는 효과를 가지고 있답니다. 이것으로 우리가 일상에서 스트레스를 받았을 때 숲에 오면 이 피톤치드가 스트레스를 없애준다는 것을 알 수 있습니다. 이 밖에도 숲은 자폐증세가 있는 어린이나 우울증 환자, 노인들에게 자신감과 적극성을 갖게 해주기 때문에 숲에 가기를 권하고 있는 실정입니다. 그럼 이 피톤치드가 뭘까요? 많이 들어보셨지요. 우리가 살고 있는 집이나 사무실, 혹은 거리에는 많은 병원균이 떠다니고 있어서 우리를 끊임없이 공격하고 있습니다. 내게 균이 침입하면 감기나 폐렴에 걸릴 수 있겠지요.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
5. 후각테라피	마찬가지로 사람들이 눈에 보이지 않는 병원균에 공격을 받고 있는 것처럼 식물들도 끊임없이 해충, 곰팡이, 병원균에 공격을 받고 있습니다. 사람이 면역력이 약해지면 병에 걸리듯이 식물도 조금이라도 약해지면 금방 균의 공격을 받아 곰팡이가 생기던가 썩어 버립니다. (주변에 썩은 나무나 버섯이 있는 나무가 있으면 보여준다.) 그래서 식물들은 자기보호를 위해 끊임없이 균들이 싫어하는 물질을 내뿜고 있는데 이것이 삼림욕의 재료인 피톤치드라는 물질입니다. 그런데 아이러니하게도 나무가 발산하는 이런 물질이 사람들의 호흡을 통해 들어가면 자율신경을 안정시키고, 우리 몸의 면역기능이 활성화된다고 합니다. 즉 면역기능이 활성화된다 함은, 건강한 사람은 면역력이 강해서 병에 잘 걸리지 않음을 말하는 것이고, 이미 병에 걸려 있는 사람은 면역력을 높여서 자기치유능력을 활성화시킨다고 해서 피톤치드를 **숲 속의 보약**이라고 합니다. 자, 그럼 보약을 한 사발씩 꿀꺽 더 들이키고 다시 또 길을 떠나 볼까요?(심호흡을 크게 하고 걷는다.) 여기 이 흙향기를 한번 맡아보세요.(후각을 자극시키는 것을 하나 더 찾아 충분히 향기를 맡게 하고 몸의 이완을 느끼게 해준다. 예를 들어 흙향이 날만한 곳을 헤집고 흙의 향을 탐방객들과 함께 맡아본다든지 꽃이 있으면 꽃향기, 열매향기, 썩은 낙엽, 산초나무의 잎향기...계절에 잘 할 수 있는 것을 선택) 흙에도 고유의 향이 있지요. 다양한 종류의 향이 있어서 개인적 취향에 따라 싫고 좋음이 있겠지만 이 모든 향들이 어우러진 숲 향기는 우리몸을 아주 건강하게 함을 잊지마시고 숲을 사랑해 주세요. 그래야 우리를 비롯해서 우리 후손들도 계속해서 이 숲을 즐길테니까요.

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
6. 보루길의 유래	여기가 북한산 둘레길 제16구간 보루길의 종착지입니다. 어때요, 저기 수락산도 보이고, 마을도 보이네요.(쉬면서 전망감상) 어떠세요, 내려다보니 속이 탁 트이지요. 이제 여기를 좀 보실까요? 보루가 뭘까요?(해설판 이용) 사전을 찾아보면 보루는 '적의 침입을 막기 위하여 돌로 쌓은 구축물'이라고 되어 있습니다. 왜 하필 여기에다 보루를 만들었을까요? 지금 여러분이 마을을 내려다보았듯이 이렇게 높은 곳에 보루를 만들면 적의 동태도 살피기가 쉬웠겠지요. 성벽은 주변에서 쉽게 구할 수 있는 화강암 돌로 쌓아 올렸는데, 면석의 경우 크기는 30~50cm 정도입니다. 이곳은 사패산 보루군중에서 규모가 가장 큰 곳입니다. 보루를 조사하면서 삼국~통일신라시대의 토기편이 수습되었기 때문에 아차산보루와 마찬가지로 삼국시대중 고구려유적으로 알려져 있습니다. 그러고 보니 사패산보루를 비롯하여 저기 수락산에도 보루가 있고, 불암산을 지나 아차산으로 가면 거기에도 유명한 아차산 보루가 있는 것으로 보아 이 일대가 군사적으로 중요한 전략 요충지였다는 것을 알 수 있습니다. 하지만 안타깝게도 보루 내부는 유적의 훼손이 심하여 우리가 자세히 알 수 없어서 많은 아쉬움이 남습니다. 우리는 지금까지 숲에서 건강찾기를 몸으로 체험하면서 왔습니다. 다 같이 기억해 볼까요. 시각으로 녹색에 초점을 맞추었구요, 청각엔 자연의 소리 듣기, 후각에는 숲의 공기속에 있는 향기 맡기와 흙향기 맡기, 그리고 촉각으로는 뭘 했을까요? 안했다구요? 에이, 맨발걷기 하셨잖아요. 왜 이런 것들을 했을까요? 그렇죠. 요즘 우리는 환경적 요인인 대기오염과 지나친 스트레스로 인하여 면역력이 저하되고

[별지 제3호 서식]

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
7. 마무리	그러다보니 자연치유력도 떨어져 각가지 병을 많이 앓고 있습니다. 그래서 건강에 많이 신경쓰다보니 유기농 음식에, 홍삼에, 보양음식, 건강음식 등 면역력을 높이는 건강음식에 관심이 높잖아요. 음식도 물론 좋지만 이렇게 많이 걸으시고 신선한 공기를 마시다보면 우리 몸에는 자연스레 면역력이 생기기 때문에 감기에 걸리지 않을 뿐만 아니라 왠만한 병은 걸리지 않는답니다. 이것이 바로 자연치유력이 회복된 것이지요. 서두에 제가 숲은 '무료종합병원이다' 라고 말씀드린 이유가 바로 피톤치드, 자연의 소리, 숲과 대지의 좋은 기운 등으로 숲을 찾는 모든 사람을 가리지 않고 심신을 건강하게 해주기 때문입니다. 처음에 말씀드린 것처럼 우리 인간을 포함한 모든 생명체는 타고 날 때부터 스스로 치유하고 회복하는 자기치유능력이 있습니다. 인간은 때때로 '세월' 로 치유될 때가 있고, 아니면 '다른 사람과의 만남' 으로 치유될 때도 있고, '종교' 로 치유될 때도 있고, 이렇게 숲에서 치유될 때도 있습니다. 단 '세월' 과 '종교' 가 마음을 치유하는 경우라면, 숲은 정신적인 것과 육체적인 것 모두를 치유할 수 있는 인자가 있기 때문에, 여러분의 몸이 어딘가 균형이 깨져있다면, 여러분이 이 숲에 있는 동안 많이 회복되셨으리라 믿고, 또 건강한 분이시라면 몸에 면역력이 더 많이 생기셨을거예요. 어때요, 기분이 좋지요? 제 해설은 여기까지입니다만 여러분은 더 걸어가실거지요. 걸으면 자연의 보약을 먹으니 돈들지 않기 때문에 좋구요, 걸으면 우리의 뼈와 근육은 물론 심장까지 튼튼하게 해 주기 때문에 좋구요, 또 우울증도 걸리지 않게 해 주지요. 걷기는 스트레스를 풀어주고, 마음을 편안하게 해 주어서 즐겁답니다. 우리 모두 최후의 보루는 건강을 지키는 것이지요. 여러분, 많이 걸으시고 건강하고 행복하게 사세요. 감사합니다.