(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
1. 국립공원 이란?	· 만남과 해설프로그램 소개 · 국립공원의 소개
만남	안녕하십니까? ″지리산국립공원″에 오신 것을 진심으로 환영합니다. 저는 오늘 여러분의 즐거운 국립공원 탐방프로그램을 책임질 지리산 국립공원 자연환경안내원 ○○○입니다. 오늘 제가 여러분과 함께 특별보호구로 지정되어 있는 장당계곡을 함께 탐방을 하며 현대 생활에 지친 심신을 자연을 느끼면서 힐링을 하는 시간이 되었으면 좋겠습니다.
지리산국립 공원에 대하여	국립공원이란 우리나라를 대표하는 자연생태계를 비롯한 문화, 역사, 경관자원을 아름답고 깨끗하게 보존하여 다음 세대까지 물려 줄 수 있도록 국가가 보호하고 관리하는 곳을 말합니다. 그럼 우리나라에 국립공원이 몇 개나 있을 까요? 1967년 국립공원지정을 시작하여 지금은 21곳을 국립공원으로 지정하였으며 한라산국립공원을 제외한 20개 국립공원을 국립공원관리공단이 관리 하고 있습니다. 잠시 지리산 국립공원에 대하여 알아보고 출발하도록 할까요? 지리산국립공원은 우리나라 최초의 국립공원으로 지정되었으며, 영호남 내륙지역에 자리 잡아 경남, 전남, 전북의 3개도에 걸쳐있고, 둘레는 320km정도로 약 800리로 우리나라 산악형 국립공원 중 가장 넓은 면적을 차지하고 있습니다. 또한 지리산은 1,915m 높이의 천왕봉, 제석봉(1,806m), 반야봉(1,732m), 노고단(1,507m) 등 1,000m이상 봉우리만 해도 30여개가 있고 장당계곡을 비롯하여 칠선계곡, 백무동계곡, 중산리계곡, 대원사계곡, 피아골계곡, 등 아름다운 많은 계곡들이 있습니다.
	신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
2. 주의사항과 장당계곡소개	· 국립공원의 주의사항 · 사찰의 첫 번째 문 일주문
국립공원의 주의사항	그럼 장당계곡으로 들어가기 전에 국립공원에 오시면 지켜야 될 몇 가지 주의 사항을 말씀드리고 역사 속으로 여행을 떠나도록 하겠습니다. 국립공원에 주인은 누구일까요? 네 자연입니다. 고개를 들어 하늘을 보세요! 맑은 하늘, 그 아래 넓게 펼쳐진 아름다운 숲, 계곡의 물소리, 새들의 지저귐 그리고 사람! 이 모든 것이 어우러져 살아가는 곳이 자연입니다. 오늘 하루 우리는 자연에 초대된 손님으로써 여러분도 예의를 갖추어야 합니다. 자! 그럼, 즐겁게 장당계곡으로 출발 하도록시다.

신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
3. 내원사	· 장당골에서 바라본 내원사
내원사	내원사는 대한불교조계종 제12교구본사인 해인사 말사입니다. 657년 무열왕 4년 덕산사라는 이름으로 창건되었으며 신라 말 진성여왕때 무염국사(無染, 801~888)가 머물면서 많은 대중의 수행처가 되었다고 으나 사찰에 원인모를 큰 화재가 발생해 전각이 모두 전소된 이후 수 백년 동안 폐사된 채 방치되었다가 1959년 원경 스님이 불사를 일으켜 내원사로 새로이 창건하였습니다. (1959년 3월 홍원경 주지가 중건한 뒤 꾸준히 불사를 일으켜 오늘에 이른다) 현존하는 건물로는 비로전과 삼신각, 신검당, 요사채, 등이있는데요 건물 규모는 다른 사찰에 비해 작은편이지만 보물로 지정된 석조여래좌상과 삼층석탑이 있습니다. 보물 제 1113호 내원사 삼층석탑은 신라시대 때 세워진 3층 석탑으로 1950년경 도굴꾼에 의하여 파손된 것을 1961년 내원사가 세워지면서 복원되었습니다. 삼층석탑은 2층 기단 위에 3층의 탑신을 놓고 정상부에 상륜을 장식한 신라시대 일반형 석탑으로 높이는 4.8m이다. 탑의 위쪽 옥개석(屋蓋石)이 많이 부서지고 상륜부는 상실하였고 또 기단과 탑신의 몸돌에서 기둥 모양을 본떠 새긴 것이 뚜렷하게 보이지만, 불에 타서 심하게 손상된 상태입니다. 얇고 평평한 지붕돌은 밑면의 받침을 4단씩 두었으며, 수평을 이루던 처마는 네 귀퉁이에서 크게 치켜 올려져 있으며 지대석과 하층기단 면석은 같은 돌 4매로 구성하였으며, 하층 기단 각 면에는 두 개의 우주(隅柱)와 두 개의 탱주(撐柱)가 모각되어 있고 옥개석 상면에 2단의 받침으로 그 위층의 탑신석을 받고 있는 점과 특히 기단부의 구성, 지붕돌 및 각부의 양식 수법으로 보아 신라시대 하대의 석탑의 원형을 살필 수 있는 귀중한 자료가 되고 있습니다. 비로전에 있는 석조여래좌상은 석불대좌 중석대 에서 발굴된 사리함에 적힌 명문(銘文)에 따르면 신라 해공왕 2년(776년)에 제작 되었음을 알 수 있다. 지리산 중턱에 있던 석남암수(石南巖藪)에서 천왕봉을 바라보며 있던 것을 1970년 후반경에 옮겨온 것이다. 약초꾼들이 가지고 내려온 것을 내원사가 창건되면서 옮겨 봉안하였다고 한다. 이전할 때 무게를 덜기 위하여 불신의 뒷면을 깎아냈으며, 대좌 및 광배석은 아직 원위치에 남아 있다. 전체 높이 2.11m 불상높이 1.08m의 화강암 비로자나불상은 곧게 뻗은 왼손 집게 손가락을 오른손이 잡고있는 모습의 지권인(指拳印)의 비로자나불입니다. 당당하고 세련된 모습의 불상이지만 마멸이 심하여 자세히는 알 수 없으나 풍부한 입체감과 우아한 자비의 얼굴 모습을 간직한 세련된 조각 솜씨를 지니고 있다.

신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
3. 내원사	· 장당골에서 바라본 내원사
내원사	상체는 건장한 모습으로 자연스러운 가슴, 허리의 굴곡, 어깨나 팔의 부피감 등에서 사실미를 잘 표현하고 있으며, 전신을 감싸고 있는 법의 주름은 촘촘하고 부드럽게 표현되어 있습니다. 두 손은 가슴에 모아 지권인(智拳印)을 결한 8세기의 비로자나불상의 예로서 이상적인 생동감과 사실감을 잘 표현하고 있고 부처의 몸에서 나오는 빛을 형상화한 광배(光背)는 연꽃무늬와 불꽃무늬가 새겨져 있고, 대좌는 8각의 하대에 연꽃무늬를 새기고, 중대는 8각의 모서리마다 기둥을 새겼으며, 상대에는 2겹의 연꽃무늬를 새겼습니다. 비로자나불 중대석 사리함에서 발굴된 명문(銘文, 이두문 136자, 음각)을 통해 젊은 화랑을 애석하게 잃은 그의 부모가 자식의 명복을 빌기 위해 비로자나불상을 제작하여 안치한 것으로 추측할 수 있으며 비로자나불상으로써는 우리나라에서 발굴된 최초의 유물로 추정되며 1980년대에 경상남도 유형문화재 제 76호로 지정 되었다가 1990년 3월5일 보물제 1021호로 승격되었다, 특히 사리함은 1980년 10월15일 "영태이년명납석제호" 라는 명칭으로 국보 제 233호로 지정되어 현재 부산광역시 시립박물관에 소장되어있습니다. 산신각, 칠성각, 천왕전 한지붕세가족~(삼성각) 삼성 신앙은 불교가 한국 사회에 토착화하면서 고유의 토속신앙이 불교와 합쳐져 생긴 신앙 형태이다. 전각은 보통 사찰 뒤쪽에 자리하며, 각 신앙의 존상과 탱화를 모신다. 모실 경우에는 산신각·독성각·칠성각 이 한지붕 아래 함께 삼성을 모시고 있다는 것이 조금은 특이한 형태의 삼성각이라 볼 수 있습니다.
장당계곡 소개	장당(長堂)골은 그 이름처럼 골짜기가 길고 깊습니다. 치밭목 아래 무제치기 폭포에서부터 연결된 골짜기는 깃대종인 반달가슴곰 최대 서식지이고 할 만큼 야생동물의 서식처로 그만큼 사람들의 손길이 닿지 않는 곳 이기도 합니다. '장당'이란 이름의 유래는 확실하지 않으나 장수가 태어난 집이 있었다고 하여 원래는 '將堂'으로 불렀다는 설도 있다. 또 지난날에는 이 골짜기가 큰 가람인 내원사를 비롯하여 암자가 많았던 만큼 불가에서 쓰이는 용어인 '長燈'이라 불렀는데 그것이 음운 변화하여 장당골로 되었을 것이라는 추측도 있다. 장등(長燈):부처 앞에 불을 밝히거나 밤새도록 등불을 켜두는 것 장명등(長明燈) : 대문 밖과 처마 끝에 매달아 놓고 밤새도록 켜는 등 장당골에는 6.25 동란 전까지 50여 가구의 화전민들이 살았으나지금은 중간지점에 집 한 채만 남아 있습니다.
	신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
색이 주는 이로움	녹색으로 뒤덮은 지금 이 숲길을 걸으며 여러분은 어떤 느낌이 드시나요? 파란하늘과 눈앞에 펼쳐진 초록의 향연을 보면 사회에서 받은 스트레스가 확 풀리는 기분이 들지 않으세요? 나뭇잎의 녹색은 자연의 색으로 눈의 피로감을 풀어주며 눈이 가장 편안한 상태로 만들어 주는 효과가 있습니다. 과학적으로도 녹색은 시야각을 가장 좁게 차지한다고 하는데요 흰샛은 눈의 시야중심에서 벗어나도 감지할수 있지만 녹색은 시야 중심에 있지 않는 이상 감지되지 않기 때문에 시야 주변에서 눈을 자극 하지 않아 여러분이 눈이 지금 편하다고 느끼시는 것입니다. 혹시 지금 불면증을 가지고 계시거나 쉽게 긴장을 하시는 분들은 하늘을 자주 보세요 하늘의 파랑색은 청결한 색깔로 정신력과 집중력을 높혀준다 하는데요 가을하늘과 같은 진한 파랑색은 눈의 에너지를 쉽게 빼앗으며 눈에 무리가 가서 쉽게 피로해지기 때문에 오래 보는 것은 오히려 피하는 것이 좋습니다.
거울로 하늘보기	자 그럼 지금부터 제가 거울을 하나씩 나누어 드리면 다른 시각으로 세상을 바라보도록 합시다. 마치 뱀이 세상을 바라보는 것과 같이요. 뱀은 밑을보지 못하도 위를 보는 이유는 늘 바닥에 배를대고 기어다녀야 하는 신세인데 눈이 땅을 향해 있으면 자신을 노리는 적들을 볼 수 없기 때문 땅이 아닌 위를 향해야 적을 빨리 발견하고 위험에 대비할 수 있다. 그렇기 때문에 뱀눈으로 하늘과 숲을 보다보면 우리가 평소에 보지 못한 새로운 세상을 볼 수 있습니다. 하늘 높이 솟은 나무 끝과 하늘을 가리고 있는 수많은 나뭇잎 그틈에 얼굴은 내밀고 있는 하늘을 보며 우리가 인식하지 못하고 있던 자연의 다른 모습을 보습을 보며 우리가 살아가며 너무 한 면만 보고 살아왔는지에 대하여 한번 뒤돌아보고 이 체험을 통해 다양한 모습으로 사물뿐만 아니라 인간관계에서도 다양한 모습으로 다른 사람의 모습을 이해 했으면 좋겠습니다. 자 지금부터 한손은 앞사람의 어께에 손을 올리시고요 다른 한손으로 나누어 드린 거울을 눈 밑에 대고 숲길을 걸어보도록 하겠습니다. 아주 천천히요~ 한걸음 걸으신 후 길게 호흡을 하시며 거울에 비친 하늘과 우리가 평소에 보지 못했던 자연의 모습은 눈으로 사진을 찍듯이 기억하면서 걸어보도록 하겠습니다.
	신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
야생동물 흔적찾기	처음에 장당계곡에 대해 소개할 때 이곳은 반달가슴곰을 비롯한 많은 야생동물이 살고 있다고 말씀 드렸는데요 이곳 교량주변에는 천연기념물로 지정된 수달의 흔적 비롯하여 주변에 모래가 쌓여있는 곳을 보시면 동물들의 발자국을 볼 수가 있습니다. 지금은 비록 이렇게 흔적으로만 찾아 볼 수 있지만 이곳 장당계곡은 수많은 야생동물이 살고 있으며 지리산에 있는 27마리 반달가슴곰중 4마리가 서식할 정도로 동물들이 살기 적합한 환경을 보유하고 있습니다. 여러분이 있는 이 곳 지리산국립공원은 우리나라에서도 대표적으로 건강한 숲으로 멸종위기종인 반달가슴곰이 살고 있는 곳입니다. 반달가슴곰은 지리산의 깃대종이기도 하며 국립공원관리공단에서 멸종위기종복원사업을 실시하고 있기도 합니다. 반달가슴곰은 도토리나 머루 같은 식물성을 먹이로 섭취하며 봄에는 숲 속에서 나무의 어린 싹과 잎, 뿌리도 캐 먹으며 썩은 나무를 파서 곤충의 애벌레와 개미, 곤충의 번데기 등을 먹기도 합니다. 가재나 작은 물고기, 조류의 알이나 새끼를 잡아먹기도 합니다. 예전에는 이곳에 많은 개체수가 살고 있었지만, 무분별한 포획과 6.25전쟁 등으로 인해서 서식지가 줄어들어 멸종의 위기에 있으며, 천연기념물 제329호로 지정되어 있습니다. 해발 1,500m 이상인 고산지대 활엽수림에 주로 서식하는 반달가슴곰에게 지리산은 우리나라에서 마지막 남은 삶의 터전이 되는 곳입니다. 미래에는 이렇게 건강한 숲이 더 잘 보전되어야 우리 인간들도 잘 살 수 있는 것입니다.
음이온과 피톤치드	지금 여러분이 계신곳은 소나무에서 만들어 내는 피톤치드와 계곡에서 만들어 내는 음이온을 한번에 느낄수 있는 곳으로 이곳에서 잠시 누어 계곡의 소리와 소나무사이로 불어오는 바람을 느끼면서 삼림욕을 하는 시간을 가져 보도록 하겠습니다. 피톤치드란 '식물(fiton-)이 죽인다(-tsid)'는 뜻의 단어를 조합해서 피톤치드라고 이름 붙였습니다. 넓은 의미에서 식물이 뿜어 내는 휘발성 물질은 허브류가 만들어 내는 생리활성물질을 가리킵니다. 그러나 일반적으로는 수목이 내뿜는 테르펜(terpene)만이 휘발성 생리활성물질을 뜻하는 경우가 많습니다. 피톤치드는 해충, 곰팡이, 병원균을 없애는 작용을 합니다. 이 모든 것은 나무가 스스로를 보호하기 위한 자기방어 작용입니다. 동시에 피톤치드는 방부작용이나 항균제취 작용 이외에 인간의 신경계에만 영향을 미친답니다. 또한 체내로 들어와 간세포 내 효소활성을 높여서 청량효과를 주고 일부는 생리기능 활성화에 기여하며 옆에 계곡이 잇는 이곳은 피톤치드의 주성분이 바로 날아가지 않고 몸의 자율신경을 진정시키는 음이온까지 다양하기 때문입니다. 이곳에서 숲의 기운을 느끼시면서 자연과 함께 하는 시간이 되었으면 좋겠습니다.

신청인 : (서명)

.(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
소나무	소나무과의 상록침엽의 큰키나무이다. 열매인 솔방울이 5월에 열려 다음해 9월에 완전히 익는다. 잎은 바늘잎으로 2개씩 모여난다. 밑 부분에 비늘이 있고 2년 뒤에 떨어진다. 원산지는 한국 소나무는 오랜 세월동안 우리 민족과 함께한 나무입니다. 솔 또는 솔나무라 부르던 것이 소나무로 부르게 되었는데, 산에 사는 또는 송진이 많이 나오는 나무란 뜻이라 합니다. 소나무는 우리나라 나무와 풀 가운데 개체수가 가장 많이 있고, 중국에는 자라지 않고 우리나라와 일본에서만 자랍니다. 약 6,000년 전부터 한반도에 서식하였으며, 약 3,000년 전부터 곳곳에 많이 자라기 시작했다고 전해집니다. 늘 푸른 나뭇잎은 변하지 않는 선비의 지조와 충절을 나타낸다고 하여 조선시대에 들어와서는 선비정신을 대변하는 나무로 사랑받아 왔습니다. 수피가 붉다고 적송이라 부르는 소나무는 육지에 산다고 육송이라 불리며, 곰솔은 수피가 어두워서 흑송이라고도 하고 대체로 바닷가에 자란다고 해송이라고 합니다. 곰솔은 온대 중부지역과 온대 남부지역의 해안가에 주로 서식하고 있으며, 우리가 잘 아는 잣나무도 소나무에 속하는데 속이 붉어 홍송이라고 부르기도 합니다. 그림과 예술 작품에 자주 등장하는 소나무는 바위 곁에서 구불구불하게 자라는 것으로 그려져 있으나, 사실 양지바른 곳에서 잘 자라기 때문에 보통은 곧게 자란다고 불 수 있습니다. 소나무는 예로부터 대궐을 짓는 데 사용될 정도로 재질이 뛰어나며, 송홧가루로는 다식을 해 먹었고, 껍질이나 새순으로 끼니를 때우기도 하였습니다. 소나무나 일본에서 들어온 리기다소나무 그리고 잣나무는 나무의 생김새도 비슷하지만 특이 잎은 정말 똑 같이 생겼습니다. 그래서 잎의 장수로 구분을 하는데 소나무는 잎이 2개, 리기다소나무는 잎이 3개, 잣나무는 5개씩 묶음으로 달려 있습니다.
	신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
소리지도	삼림욕을 하는 중면서 두 눈을 감으시고 주변에 어떤 소리가 들리는지 한번 마음을 차분히 가라앉히시면서 조용하게 들어 봅니다. 숲속에 숲이 여러분에게 뭐라고 속삭이는지 온몸에 세포를 열어서 들어보고 느껴 보십시오. 또 자신의 내면에서 들리는 소리도 뭐라고 하는지 차분히 들어 보십시오.(명상) 그러는 동안 제가 앞에 종이와, 팬을 하나씩 나눠 드릴 것입니다. 먼저 종이에 자신의 위치를 표시한 후 들려오는 소리를 모두 표시해 보는 소리지도를 만들어 보십시오. 내면에서 들리는 소리도 표시하셔도 됩니다. 나만의 소리지도를 한번 만들어 보세요. 다 그리셨나요? 어떠셨나요?(한사람씩 돌아가면서 그린 지도랑 소감을 이야기 한다.) 네 그렇습니다. 조용히 숲속에서 들려오는 소리를 들으니 마음도 편안해지며 새로운 기운이 솟아나는 걸 느끼셨을 것입니다.
	신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	

해설주제	세부 시나리오
숲의 천이	주위를 둘러보세요! 여러분들은 무엇을 볼 수 있나요? (참가자 대답) 네~! 나무와 풀 커다란 바위가 보이죠. 이곳은 40여년 전에도 지금과 같은 모습이었을까요? 이렇게 나대지나 논이었던 곳이 나무가 자라는 숲으로 모습이 바뀌는 것을 숲의 천이라고 합니다. 맨 처음엔 척박한 황무지였던 곳에 바람을 타고 날아든 풀씨가 자라고, 또 그 곳에 나무들이 들어오게 되는 것 입니다. 숲의 천이는 같은 장소에서 긴 시간에 걸쳐 일어나는 숲의 변화과정을 말하는 것입니다. 숲이 성장하는 천이과정은 상당히 오랜 시간 동안 진행되므로 우리가 살아 있는 동안 숲이 되는 과정을 처음부터 끝까지 지켜 볼 수는 없지만 지금 숲의 모습을 보고 숲의 과거나 미래를 상상할 수는 있습니다. 지금부터 어떤 과정을 거쳐 숲으로 변해가는지 알아 보도록 하겠습니다. 황무지나 건조하고 척박한 땅에는 이끼나 지의류가 처음 들어와 개척을 시작합니다. 이쪽 바위를 보세요! 이 바위에 안착한 지의류는 특수 화학 물질을 배출하여 바위 면을 분해하고 토양을 만들어 다른 식물이 들어갈 수 있는 터전을 만들어 줍니다. 지의류가 붙어 있는 바위 위에 약간의 토양이 형성되고 수분 함량이 증가하면 이끼류가 자라고 이끼류가 자라면서 더 많은 토양층이 발달하기 시작해 여러 종류의 풀이 점차 이사를 오게 됩니다. 이끼로 인해 기름진 땅에 망초, 냉이류, 꽃다지 같은 한해살이풀이 들어와 거친 땅에서도 쑥쑥 잘 자랍니다. 그러나 일 년밖에 살지 못하고 짧은 생을 마감하고 생명이 다한 일년생 초본은 썩으면서 거름이 되어 척박한 땅을 비옥한 토지로 바꾸는 중요한 역할을 합니다. 이렇게 일년생 식물들의 풀밭이 만들어지면서 점점 쑥, 토끼풀과 같은 여러해살이풀이 자라기 시작합니다. 풀들로 인해 비옥해진 땅에는 강렬한 직사광선도 거뜬히 견디며 어른 나무로 성장하는 소나무와 같은 침엽수가 들어오고 울창하게 자라서 그늘이 지면 예전에 자라던 풀과 어린소나무는 더 이상 자라지 못하게 됩니다. 이 기회를 틈타 응달에서 잘 자라는 물푸레나무, 단풍나무, 떡갈나무 같은 넓고 큰 잎을 가진 나무들이 그늘 아래서 쑥쑥 자라 숲의 형태를 갖추게 됩니다. 이렇게 약 150년쯤 지나면서 참나무류 종류가 숲의 왕좌를 차지하고 숲은 안정기로 들어가게 됩니다.
	신청인 : 지리산국립공원사무소장 (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
	돌아가시는 길에 제가 무병장수의 비법을 하나 소개해 드리겠습니다. 옛말에 머리는 차게 하고 발은 따뜻하게 하라는 말이 잇습니다. 이 말을 우리 몸에 두 개의 에너지가 있는데 따뜻한 불의 기운인 화기와 차가운 물의 기운인 수기가 있습니다. 몸이 최적의 건강상태일 경우 물의 기운은 머리위로 올라가고 불의 기운은 아래로 내려가야 몸의 균이 깨지지 않고 건강할 수가 잇습니다. 이는 자연과 사람 모두에게 적용되는 보편적인 원리인데요 물의기운은 신장에서 만들어지고 불의 기운은 심장에서 만들어 지는데 몸속의 에너지 순환이 활성화 되면 단전은 신장을 뜨겁게 하여 물의 기운을 위로 올려보냅니다. 수기가 심장을 차갑게 하면 심장에서는 화기가 빠져나가 단전으로 내려면 수기가 등줄기를 타고 위로 움직이면 뇌가 맑아지고 시원해지고 화기가 가슴을 타고 아랫배로 내려가면 장이 따뜻해지다고 합니다. 평소에 머리가 맑아진다 하시거나 장이 따듯해진다는 느낌을 받으신 적이 있으신가요? 수승화강이 잘 이루어지지 않는 이유는 크게 두 가지인데요 하나는 아랫배에 화기를 잡아둘 만큼 하단전이 튼튼하지 않은분들인데요 주로 소양인이 상부에 수승화강이 잘 되지 않는다고 흔히 말합니다. 또 다른 이유는 스트레스와 부정적인 감정들에 시달리면 임맥이 막히고 기의 정상적인 흐름이 역전되어 화기가 위로 치솟게 되는데요 이런 경우 흔히 발생하는 질환이 신경계질환이다. 수승화강이 안되면 입술이 타고 손발이 차가우며 머리가 아프고 설사, 변비가 있고 가슴이 두근거리며 불안해지며 목이 뻣뻣해지고 어깨가 결리며 항상 피곤하고 소화가 안되는 경우가 있습니다. 나무 중에서 참나무가 물 성분이 제일 많기때문에 산불이 났을 때도 참나무, 특히 상수리나무가 제일 마지막에 타고 줄기 속에 물을 많이 품고 있기 때문에 숲 속에서 상수리나무와 같은 참나무를 자주 안고, 도토리묵 같은 음식을 많이 먹으면 수승의 기운을 받을 수 있을 것입니다
	신청인 : (서명)

(관련서식-3)

국립공원관리공단

해설 시나리오

프로그램명	장당계곡

해설주제	세부 시나리오
14. 마무리	· 질문과 답변 · 마지막 인사
마무리	이것으로 지리산의 품속에 아늑하게 자리하고 있는 장당계곡 해설을 마치도록 하겠습니다. 국립공원은 이처럼 아름다운 자연경관과 살아 숨 쉬는 우리의 역사·문화를 여러분들이 직접 느끼고 체험할 수 있도록 각종 탐방해설프로그램을 운영 최선의 노력을 다하고 있습니다. 저와 함께한 시간이 국립공원을 바르게 이해하고 지리산의 자연과 역사를 조금 더 재미있게 감상할 수 있는 계기가 되었으면 합니다. 잠시 다른 궁금한 점과 여러분들의 소중한 의견을 듣는 시간을 갖고 마치도록 하겠습니다. (질문 및 대답 그리고 탐방객의 의견청취) 마지막으로 우리 역사와 문화, 자연생태계를 지키고 보존하는 일이 국립공원관리공단만의 일이 아니라 우리 모두의 몫인 것입니다. 우리 모두가 관심을 가질 때 비로소 국립공원이 국립공원다워지는 것이라고 생각 합니다. 지리산과 함께한 시간이 잊지 못 할 소중한 시간이 되었기를 간절히 바라며 돌아가시는 길 안녕히 가십시오. 감사합니다.
	신청인 : (서명)