도심 속 소·확·행 프로그램 개요서 및 시나리오

[프로그램 개요]

도심 속
소·확·행



운영장소 북한산생태탐방원 (서울 도봉구 도봉산길 86)
참가대상 가족 및 일반인 (힐링형)
운영시간 연중(1일차 14시 ~ 2일차 13시)
참가비용 인당 10만원(식비 및 숙박비 포함)
신청방법 전화문의 (02-901-0710)

도봉! 미션 트립

가족과 함께 알아보는 숲
가족의 지혜와 협력으로 숨겨진 미션을 풀며 자연관찰로 탐험해 볼까요?

도심 속 마음의 숲을 거닐다

멀리 나가지 않고도
국립공원의 자연을 누비며
가족과 소중한 추억을 쌓는
힐링 여행

우리가족 별별이야기

가족 화합의 시간
가족에게 꼭 하고 싶었던 이야기를 나누며, 우리가족만의 예쁜 등을 꾸며 보면 어떨까요?

숲속의 브런치

도봉계곡에 숨어 있는 바위글씨를 따라가며, 숲의 목소리에 귀 기울이고, 자연해설을 듣는 생태여행을 떠나 볼까요?
숲 속에서 여유로운 브런치를 즐기며, 자신을 돌아보는 시간을 가져봅시다.

대표프로그램

도봉! 미션 트립

(가족과 함께 알아보는 숲)

활동장소	도봉자연관찰로
소요시간	180분
참가대상	가족
참가인원	30명(15명) / 해설사 6명(3명)

활동목표	• 모둠별 공동의 목표를 달성함으로써 팀워크, 배려하는 마음, 상호이해 및 협동정신을 배양한다. • 자신과 모둠의 목표를 달성하는 과정을 통해 공동체 의식 함양, 환경의식을 고취 시키며 국립공원의 자연에서 지켜야 할 행동을 알고 가족 간의 친근감을 형성한다.
준비물	• 국립공원 영상 및 ppt, 빔 프로젝트, 스크린, 카메라 등 • 컨트롤, 미션답지, 미션지도, 볼펜, 눈가리개, 하늘거울, 안내화살표, 에코백 등
유의사항	• ppt 환경조성점검, 현장 교육 시 기본 응급 용품 준비, 현장 사전 모니터링 • 미션 수행 시 자연물을 꺾거나 따지 않고 주워서 활용하도록 주의

단계	교육내용	교육시간
도입 **(만남)**	• **참가자 인원을 확인하고 참가자와 진행자 인사** • **도전! 미션 트립 프로그램에 대한 소개 및 활동 설명** – 활동 장소와 지도에 대한 교육(기호 등) • **강사소개, 안전교육** • **가족당 1세트 에코백을 나눠주고 역할 정하기** – 활동지도 배부 후 지도를 보며 동선 파악 – 미션지 배부 후 미션에 대한 답안 작성 요령 설명 • **미션 수행 시 주의사항 전달 후 팀별로 순차적으로 출발**	30분
전개 **(미션수행)**	• **팀별 순차적으로 미션수행!** **미션1.점프샷(협동, 배려), 미션2. 신발끈묶기(안전)** **미션3.관찰그림(자연감수성), 미션4.고산앙지(문화)** **미션5.가족사진(가족사랑), 미션6.나무나이(생태감수성)** **미션7.샛길(환경보호), 미션8.무장애길 도봉옛길(평등)** **미션9.삼행시(협동), 미션10.깃대종알기(국립공원이해)** **미션11.소공원에서 하늘거울체험 느낌(배려)** – 활동지도와 미션지 지참 후 활동 장소로 출발	120분
마무리 **(소감나누기)**	• **미션 수행 여부 확인 및 답안 공개, 공유** • **체험활동 소감 공유** • **물품 반납 및 주변정리 및 손 씻기**	30분

시나리오

도입(만남)

• **참가자 인원을 확인하고 참가자와 진행자 인사**

북한산국립공원 생태탐방원에 오신 것을 환영합니다~ 여기 자리가 가족별로 되어 있으니 앉아주세요. 찾아오시는 길이 어렵지는 않으셨는지요? 반갑습니다. 오늘 '도전! 미션 트립' 프로그램을 진행할 자연환경해설사 OOO입니다. 가장 자연이 아름다운 계절 봄입니다. 주변만 둘러봐도 아름다운 꽃들이 만발하여 기분이 좋아지지요? 오늘 가족 분들과 북한산국립공원에서 특별한 추억을 담아가시길 바랍니다.

• **강사소개, 안전교육**

오늘 프로그램을 함께 해주실 선생님들을 소개하겠습니다.----

다음은 활동 중에 일어날 수 있는 안전사고를 대비하기 위한 안전 동영상을 시청하도록 하겠습니다.

• **도전! 미션 트립 프로그램에 대한 소개 및 활동 설명**

지난 시간에 국립공원에 대한 소개는 받으셨지요?

지금은 저와 함께 북한산 생태탐방원과 주변 자연관찰로를 산책하며 가족과 협동하여 미션을 수행해 보도록 하겠습니다.

도전! 미션 트립은 오리엔티어링 스포츠를 응용한 활동입니다. 지도를 보고 이러한 컨트롤 마크가 있는 곳을 순서대로 찾아가서 주어진 미션내용을 확인하고 수행하는 활동입니다.

• **가족당 1세트 에코백을 나눠주고 역할 정하기**

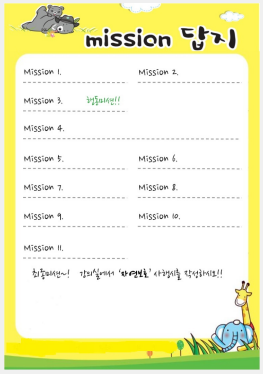
나누어드린 에코백 안을 보시면 미션지도, 미션답지, 볼펜, 눈가리개, 하늘거울 등이 들어있을 거예요. 혹시 빠진 것이 없는지 확인해주세요.

모두 있지요? 그럼 먼저 역할을 정해 보도록 하겠습니다. 나는 인간 네비게이션이다 하는 분이 지도를 받으시고 길 안내자 역할을 해주시기 바랍니다. 두 번째, 나는 메모광이다 하는 분이 미션답지와 볼펜을 받으시고 서기 역할을 해주시기 바랍니다. 세 번째, 나는 물품을 잘 챙긴다 하는 분이 에코백을 챙기셔서 물품담당 역할을 해주시기 바랍니다. 마지막으로 나는 리더십이 좋다 하는 분이 조장을 해주시기 바랍니다. 모두 역할을 정하셨지요?

- 활동지도 배부 후 지도를 보며 동선 파악

길 안내자는 지도를 꺼내서 함께 봐주세요. 이런 모양의 컨트롤이 미션지점에 있을 것입니다. 미션카드에 수행해야할 미션내용이 있으니 미션답지에 적어주세요. 지도를 보면 왼쪽으로 주고 돌아가면 되고, 여기 도봉옛길에서 데크길을 따라 가다보면 시가 있는 전망대가 나옵니다. 이곳에서 미션을 수행하고 다시 나오시면 됩니다. 1, 2, 11번 미션장소에는 해설사 선생님께서 미션수행을 도와주실 거예요.





- 미션지 배부 후 미션에 대한 답안 작성 요령 설명

매 지점마다 수행할 미션이 다양하게 있는데 사진 찍기 미션은 미션답지 아래의 전화번호로 사진을 전송해 주시면 됩니다.

천천히 가족끼리 산책하시는 마음으로 자연을 누리고 17시(오후5시)까지 이곳 강의실로 들어오세요.

- **미션 수행 시 주의사항 전달 후 팀별로 순차적으로 출발**

조장님들 모두 일어서서 가위 바위 보를 해주실래요?

1등이 먼저 출발하겠습니다. 가족끼리 구호를 외쳐볼까요? 파이팅~ 1번 미션장소로 이동해 주세요. 다음은 두 번째 OOO 가족, 길 안내자, 서기, 물품담당, 조장이 누구시죠? 구호 만들어 외쳐볼까요? 좋습니다. 출발~

마지막 가족은 작전회의를 오래 했을 텐데요. 모두 미션 100% 완성할 자신 있나요? 좋습니다. 출발~

(팀당 5분정도 간격을 두고 출발시킨다.)





전개(미션수행)

- **팀별 순차적으로 미션수행!**

  - 활동지도와 미션지 지참 후 활동 장소로 출발

미션1. 하늘정원에서 점프샷(협동, 배려)



해설사1은 1팀을 인솔하여 하늘정원에 가서 점프샷을 찍어준다. 포즈를 정하고 한두번 연습 후 도전

(해설사1은 1.2.3팀 모두 점프샷 촬영 후 주운영자에게 사진 전달하여 미션수행 결과 공유 자료 정리, 11번 컨트롤 하늘거울 미션수행 안내)

해설사2는 산악박물관으로 이동하여 세팀 모두 3번 미션장소로 잘 이동할 수 있도록 안내 후 마지막으로 뒤따라가며 컨트롤 수거

주 해설사는 미션수행결과 자료 정리하며 중간점검하며 전체적인 운영)

미션2. 산악박물관에서 신발 끈묶기(안전)

산악박물관 근무자에게 미리 안내하고 미션수행 확인을 해줄 것을 당부한다.

미션3. 나무관찰 꽃, 잎, 열매 그림그리기(자연감수성)

계절에 따라 꽃, 잎, 열매 중 하나 잘 보이는 것을 관찰하고 그린다.

미션4. 고산앙지(문화)

바위글씨 안내판이 있으므로 미션수행에 어려움이 없다.

미션5. 나뭇잎사진촬영과 자연물로 가족 얼굴 만들기(가족사랑)



샘플사진을 미리 PPT에서 보여주고 자연물로 가족 얼굴 만들기 샘플도 보여주어 활동 시 어려움이 없도록 한다. 나뭇잎사진은 바닥에 떨어진 나뭇잎을 주어서 구멍을 뚫거나 구멍 난 나뭇잎으로 사진 찍을 수 있게 안내한다.

미션6. 침엽수의 나이 알기(생태감수성)

안내판에 설명이 자세히 있으므로 미션수행에 어려움이 없다. 컨트롤 설치 시 노란 리본이 잘 있는지만 미리 확인할 것

미션7. 샛길을 가장 잘 만드는 동물(환경보호)

정규탐방로로 다니고 비법정탐방로 샛길을 만들지 않기

미션8. 무장애길의 이름은? 도봉옛길(평등)

미션9. 시가 있는 전망대에서 봉우리로 삼행시(협동)

세 봉우리중 하나를 선택하여 삼행시를 지어 보세요.

미션10. 깃대종알기(국립공원 이해)

북한산국립공원을 대표하는 깃대종은 오색딱따구리와 산개나리입니다. 딱따구리는 공원의 안내판을 보면 쉽게 알 수 있습니다. 요즘 딱따구리 소리를 쉽게 들을 수 있고 청딱따구리와 쇠딱따구리는 쉽게 찾아 볼 수 있습니다.

미션11. 소공원에서 하늘거울체험 느낌(배려)

해설사1은 미리 장소로 이동하여 마지막 미션을 세 팀이 모두 잘 수행할 수 있도록 안내한다. 하늘 거울을 모두 한 번씩 볼 수 있도록 짧게 수행한다.

마무리(소감나누기)

- **미션 수행 여부 확인 및 답안 공개, 공유**

모두 수고 많으셨습니다. 11가지 미션 수행하시는데 어려움은 없으셨는지요? 그럼 어떻게 미션을 수행하였는지 확인해 보도록 하겠습니다.

첫 번째 미션, 점프샷 모두 성공하셨나요? 사진을 확인해 보도록 하겠습니다. 모두 성공하셨네요. 포즈가 너무 멋지십니다.

두 번째 미션, 신발 끈묶기 성공하셨나요? 산길을 걷다가 끈이 풀어지면 넘어질 수도 있고 위험하겠지요? 유용한 미션이라 생각됩니다.

세 번째 미션, 플라타너스의 열매 모두 찾아서 그려 보셨나요? 와~ 모두 잘 그리셨네요.

네 번째 미션, 고산앙지 작 적으셨네요. 그 뜻도 잘 새기시길 바랍니다.

다섯 번째 미션, 가족사진을 보도록 하겠습니다. 가족 얼굴 만들기도 정말 창의적으로 잘 하셨지요? 나뭇잎을 따서 사진 찍는 것이 아니고 바닥에 떨어진 나뭇잎을 주워서 미션수행을 하셨지요? 나뭇잎의 역할에 대해 생각해 볼까요. 자~ 나뭇잎이 숲에서 하는 역할이 무엇일까요?

바닥에 떨어진 나뭇잎은 겨울에 보온역할을 하기 때문에 내년 봄을 기다리는 씨앗의 발아를 위한 보온과 애벌레가 겨울을 잘 지낼 수 있게 도와주는 역할을 해줍니다. 물론 땅을 비옥하게 거름 역할도 하지요.

여섯 번째 미션, 노란색 줄이 묶여있는 침엽수 나이 알아보기였는데요. 몇 살이 된 나무였을까요? 맞았어요. 여러분보다 나이가 많은 나무였지요? 침엽수는 위로 올라가면서 층별로 뻗은 가짓수 또는 가지가 났던 흔적을 1년으로 본답니다. 다른 곳에서 옮겨다 심었을 경우는 여기에 평균 5년 정도를 더해서 나이를 추정해요. 모두 비슷하게 나이를 센 것 같아요.

일곱 번째 미션, 샛길을 가장 많이 만드는 동물은 바로 사람이었습니다. 북한산국립공원은 기네스북에 오를 만큼 많은 탐방객이 오는 곳 입니다. 1주일에 한번이상 오는 사람이 절반이 넘는다고 해요. 그러다 보니 남들이 가지 않는 곳을 가보고 싶어서 샛길을 만들지요. 그러나 그곳은 동식물들의 침실과 식당, 화장실이 될 수 있다는 것을 꼭 기억주시기 바랍니다. 소백산 연화봉의 변천사진입니다. 보시다시피 사람의 발길이 닿지 않으면 이렇게 숲이 무성해 집니다.

여덟 번째 미션인 무장애길의 이름은 도봉옛길 이에요.

몸이 불편한 분들도 안전하고 쉽게 오셔서 일반인들과 똑같이 북한산국립공원의 아름다움을 즐기실 수 있도록 설치한 데크길이예요.

아홉 번째 미션은 봉우리 이름으로 삼행시 짓기입니다.
도봉산 봉우리 3개 이름은 선인봉, 만장봉, 자운봉입니다. 그중에 제일 높은 봉우리는 높이가 740m 자운봉이예요. 보기에는 셋 중에 제일 작아 보이지만 보는 장소가 달라서 그렇게 보이는 거에요. 그럼 한 번 발표에 보겠습니다. 운을 떼어 주세요~ ----
열 번째 미션은 북한산국립공원 깃대종 알기였습니다.
정답은 오색딱따구리와 산개나리였습니다. 모두 맞추셨지요?
전국에 각 국립공원에는 해당 국립공원에서 관심을 갖고 보호해야하는 동식물을 정해놓았는데요. 이것을 깃대종이라고 합니다.
딱따구리 동영상을 보고나서 이야기 하도록 하겠습니다.
딱르르륵 드르륵 이런 소리 들어본 경험들 있지요? 딱따구리가 드리밍 하는 소리로 이곳 북한산에서 들을 수 있는 소리인데 혹시 미션 수행하면서 들은 친구들 있나요?
처음 동영상은 부리로 소리를 내서 자신의 영역을 알리는 행동 또는 짝을 찾기 위한 행동이었고요. 두 번째 동영상은 나무를 나선형으로 올라가면서 먹이사냥을 하는 모습입니다.
여기서 깜짝 질문!
딱따구리는 어떻게 1초에 15~22번 정도의 드리밍이 가능할까요?
딱따구리의 두개골은 축구공처럼 여러 개의 뼈 조각이 근육으로 연결되어 있고, 부리는 매우 단단한 탄성이 있어서 충격을 최대한 감소시키기 때문에 나무를 오랫동안 쪼아도 아프지 않다고 합니다.
열한 번째 미션은 위쪽만 볼 수 있는 동물 또는 아래쪽만 볼 수 있는 동물들 입장 되어보기로 모둠별 함께하는 체험미션으로 느낌을 발표해 볼게요. 하늘거울을 보며 뱀눈으로 보기, 새눈으로 보기 체험 어떠셨나요?

- **체험활동 소감 공유**

가볍게 산책하는 기분으로 도봉자연관찰로를 한 바퀴 돌며 가족끼리 똘똘 뭉쳐 미션을 수행해 보셨지요. 곳곳에 놓인 자연에 관한 재미난 미션을 수행하는데 가족의 지혜와 협력은 필수고요. 그 과정 속에서 가족과 한층 더 가까워졌으리라 생각됩니다. 한 분씩 소감 한마디 부탁드립니다.

- **물품 반납 및 주변정리 및 손 씻기**

오늘 활동 재미있었나요?
모두 수고들 하셨어요. 오늘 활동을 통해 새롭게 알게 된 국립공원의 동식물들을 앞으로 잘 보존하고 보호해야겠다는 생각들이 조금이라도 들었을 것이라 생각 되요. 다음엔 더 다양한 프로그램으로 만날 것을 약속하면서 서로 인사 할게요. 에코백 안에 물품은 정리해서 넣어주시고 반납해주세요.
주변 쓰레기는 쓰레기통에 버려주시고 손 씻고 저녁식사 맛있게 하시길 바랍니다. 프로그램 운영에 도움주신 해설사 선생님들과 함께 인사 나누겠습니다. (인사) 감사합니다.

대표프로그램

우리가족 별별이야기

활동장소	강의실과 하늘정원
소요시간	120분
참가대상	가족
참가인원	30명 / 해설사 2명

활동목표

- 우리가족을 위해 한 마음으로 가족 등을 꾸며본다.
- 작은 고백을 통하여 가족간의 유대감을 형성한다.
- 가족간의 못다한 이야기를 나누어 본다.

준비물

- 한자등DIY, 한지, 풀, 가위, 네임펜, 사소한 고백 교구, 건전지AA 2개, 무릎담요, 돗자리 등

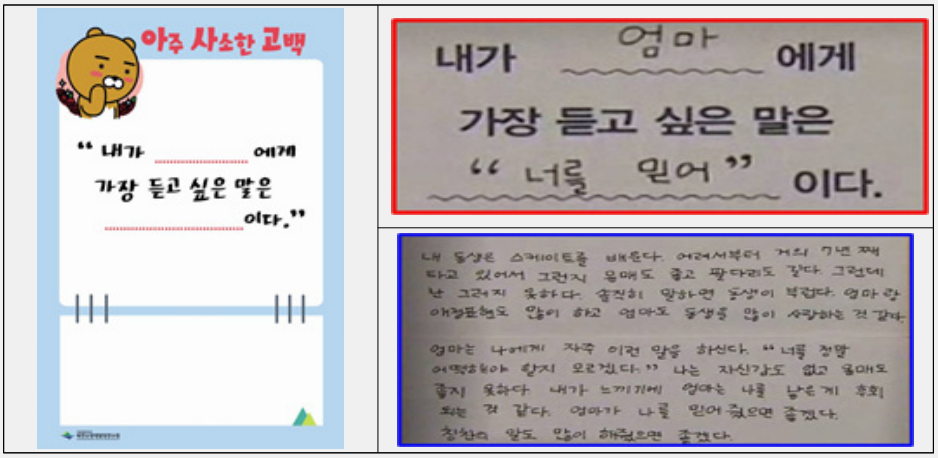
유의사항

- 가위 사용 시 안전에 주의한다.
- 야간 활동(하늘정원) 시 안전에 주의한다.

단계	교육내용	교육시간
도입 (생각열기)	• **첫 만남** – 운영자 소개 및 인사 – 프로그램 소개 – 안전교육(활동 시 지켜야 할 수칙 공유)	10분
전개 (생각 나누기)	• **마음열기** – 프로그램 참여자 가족 유대관계를 위한 인사 게임 – 가위 바위 보 놀이 – 퀴즈를 통해 가족명 소개하기 • **사소한 고백 작성하기** – 가족에게 꼭 하고 싶었던, 듣고 싶었던 이야기를 작성해 본다. • **우리 가족 등을 꾸민다.** – 마음을 모아 우리가족만의 예쁜 등을 만들어 본다. • **모두 가족 등을 만든다.**	90분
마무리 (생각 보듬기)	• **다함께 주변 정리** • **가족 등을 듣고 하늘정원으로 이동** • **못다한 이야기 나누기로 마무리**	20분

시나리오	안녕하세요 오늘 야간 프로그램 별별 이야기를 운영하게 될 자연환경해설사 OOO입니다. 저녁은 맛있게 드셨는지요? 1) 관계 형성(강당) - 안녕하세요 게임 자 여러분 이제부터 두 개의 원을 만들어서 마주 보고 서 주세요. 그런 다음 양손바닥을 마주대고 가운데로 모은 다음 마주한 손을 양쪽으로 벌리면서 상냥하게 인사를 하는 게임입니다. **진행자가 먼저 시범을 보인다.** 다 같이 해볼까요? 마주 댄 양손을 우리가 문을 열듯이 벌리면서 아주 상냥한 목소리로 '안녕하세요' 다음은 '반갑습니다' 이제는 안쪽에 서 있는 사람들이 오른쪽으로 한 걸음씩 이동하며 인사를 해보겠습니다. 그런데 이번에는 가위바위보를 하면서 이긴 사람이 진 사람을 3가지씩 칭찬하기입니다. 다음은 진 사람이 앞 사람에게 자기소개를 해볼게요. - 가위바위보 게임 이제는 마주 한 짝꿍과 가위바위보를 계속 하겠습니다. 자 모두 본인 어깨만큼 다리를 벌려 주세요. 그리고 진 사람은 한 번 질 때마다 다리를 조금씩 구부려 주저앉는 겁니다. 더 이상 앉을 수 없으며 게임은 끝나는 것입니다. (진행자 시범) 한번 시작해 볼까요? 다음은 다리를 조금씩 벌리는 게임입니다. 참여자 가족들의 관계형성을 위해 가족대표로 한사람씩 나와서 우승팀을 가려보겠습니다. 우승팀에게는 소정의 선물을 주면서 화기애애한 분위기 속에 마무리 하면서 강의실로 이동하겠습니다. 2) 아주 사소한 고백- 강의실(자운봉) 모둠별로 자리에 앉아주세요, 가족별로 준비된 책상위에 재료가 다 있는지 확인 해보겠습니다. 한지등은 가운데에 긴 하얀색 심을 구멍에 잘 끼워서 등 모양을 만들어 줍니다, 다음은 건전지를 삽입해봅니다. 혹시 불량이 있을 수 있으니 확인해 주시기 바랍니다. 그럼 이제부터는 한지등은 잠시 그대로 놔두고 아주 사소한 고백을 작성해 보도록 하겠습니다. 가족 1인당 한 장씩 작성하시면 됩니다. 평소에 꼭꼭 하고 싶었던 이야기 꼭꼭 듣고 싶었던 이야기를 담아 전하는 가족 소통 프로그램으로 각각 한사람씩 작성해 주시기 바랍니다.

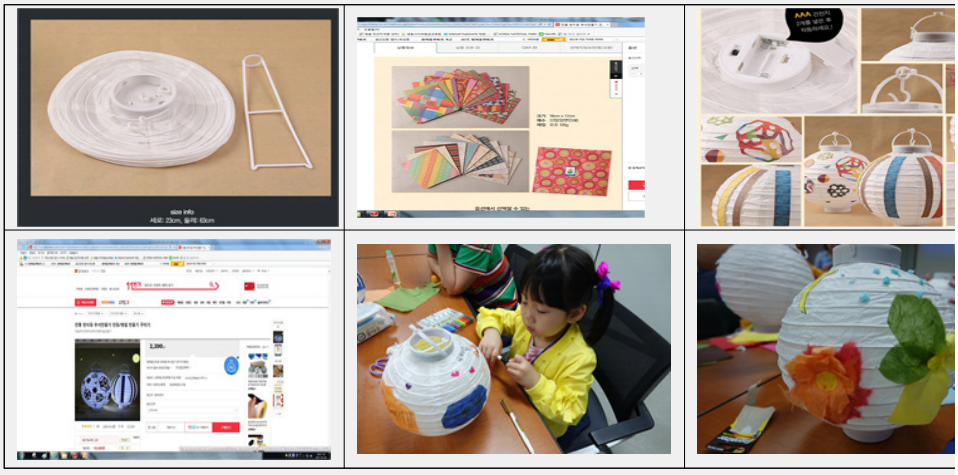
다 작성하셨으면 잠시 개인적으로 잘 가지고 계시고 지금부터 1가족 1등을 예쁘게 꾸며 보도록 하겠습니다.



3) 家族一燈(가족일등) 꾸미기

- DIY 한지등을 구매하여 한지를 잘라 붙여서 등을 예쁘게 꾸민다.
- 전통문양 종이를 다양한 모양으로 오려서 붙여주면 된다.
- 전통 분위기를 내는 소품과 한지등으로 눈과 마음을 편안하게 해주기 때문에 힐링에 도움이 됩니다.

(재료와 예시)



한지등을 예쁘게 꾸민 뒤 한지등과 사소한 고백편지만 남기고 주변 정리를 한다.

지금부터 조금 전에 작성했던 평소에 듣고 싶었던 이야기를 나누어 보도록 하겠습니다.

참여자 모두에게 들어 보도록 하겠습니다.

그런데 여러분 모두 협조해야 할 부분이 있어요.

'내가 ○○에게 듣고 싶은 말은 ○○이다.' 라고 하면 다 같이 "왜?" 라고 외쳐 주세요. 자 이제 시작해 볼까요?

~~~~~

이렇게 우린 평소에 듣고 싶었던 이야기를 모두 들어 봤습니다.
~~~~~

이제 한지등의 불을 켜주세요
그리고 엄마 아빠만 남아 계시고 자녀분들은 등을 가지고 복도로 나가 주세요.
이제부터 밖에서 우리아이의 목소리가 들리면 부모님은 밖으로 나가 하늘정원으로 이동할 것입니다. 자연환경해설사 선생님이 안내해 드릴 겁니다.
밖에서는 이름을 호명하지 않고 목소리로만 자녀들을 찾아야 합니다.

4) 마무리 : 우리가족에게 별별 이야기
- 하늘정원에서의 별빛과 달빛과 함께하는 훈훈한 이야기
- 한지등을 밝히고 사소한 고백에 이어 못다 한 이야기를 나누며 가족애가 돈독해지는 시간이며 도란도란 정 나누는 따뜻한 시간으로, 자유롭게 이야기 나누는 것으로 마무리하겠습니다.




대표프로그램

숲속의 브런치

활동장소	도봉자연관찰로
소요시간	180분
참가대상	가족
참가인원	30명(15명) / 해설사 6명(3명)

활동목표	• 가까운 도심 국립공원에서 작지만 확실한 행복을 느낀다. • 자연에서 함께하면서 가족의 소중함을 느끼고 표현한다. • 자연의 소중함과 자연보호의 중요성을 알고 환경보호에 관심을 갖는다.
준비물	• 해설교구재, 응급키트, 만들기 셋트, 테이블 셋트, 도시락, 음료, 분리수거함
유의사항	• 자연을 직접 충분히 느낄 수 있는 시간 및 참여 유도 • 힐링 여행 컨셉에 맞는 고품격 분위기 연출

단계	교육내용	교육시간
도입	• **아침 인사** – 지난 밤 안부 나누기 – 숲속의 브런치 일정 안내 – 스트레칭 및 안전수칙 안내	20분
전개	• **계절 따라 숲여행** – 음악감상으로 떠나보는 계절의 여왕 봄 숲 – 생태 이야기 가득한 시끌벅적 여름 숲 – 시인이 되어 거니는 독서의 계절 가을 숲 • **바위글씨 따라 풍류여행** – 도봉계곡에 숨어 있는 바위글씨 이야기 속으로 – 도봉계곡을 사랑한 시인묵객 이야기 • **자연 속에서 느긋하게 소일하기 (택1)** – 야생화 엽서에 이야기 그리기 – Photo-Poem 한 컷의 사진, 한 줄 이야기 – 내 마음속 바위글씨 캘리그래피 • **우리가족 작품 전시회** – 가족별로 작품 소감 나누기 – 가족작품 전시 및 대표작품 발표	100분
마무리	• **숲 속에서 즐기는 소박한 브런치** – 자연 속에서 즐기는 도시락 – 숲의 리듬으로 느리게 먹는 늦은 점심 – 자연의 향을 담은 차	60분

시나리오

아침인사

도봉산에서 지내신 어젯밤 편안하셨어요?
가족이 도란도란 할 이야기도 많으셨겠지요. ^^
저는 북한산생태탐방연수원 자연환경해설사 ㅇㅇㅇ입니다.
지금부터 두 시간 남짓 산책하시는 동안 여러분이 도봉산을 좀 더 가슴 깊이 느끼시고 자연의 소중함을 느끼실 수 있도록 안내해드리도록 하겠습니다.
여러분이 지금 와계신 곳은 북한산국립공원입니다. '어! 도봉산이 아닌가요?' 하시는 분 계시죠? 북한산과 도봉산을 한 데 묶어 1983년 15번째 국립공원으로 북한산국립공원이 탄생했습니다. 그러니까 여러분은 지금 북한산국립공원 중에 도봉산지구에 그것도 북한산생태탐방원에 와계신 겁니다. 북한산은 서울에 위치하기 때문에 교통도 편하고 예로부터 아름다운 산이기에 사람들의 발길이 끊이질 않습니다. 그래서 단위면적당 가장 많은 탐방객이 오는 곳으로 기네스북에도 오를 정도로 유명한 산입니다.
사람들은 스트레스를 풀기 위해 산에 오지만 산의 입장에서 보면 사람들이 오면 올수록 스트레스를 받겠지요. 그래서 국립공원을 관리하는 국립공원공단에서는 말로만 해서는 잘 알 수 없으니 '탐방로 스트레스 지수'로 계량화해서 체계적으로 국립공원을 관리합니다. 가령 탐방객은 얼마나 오는지, 샛길은 얼마나 있는지, 얼마나 생물종이 다양한지, 쓰레기는 얼마나 있는지 등등 여러 항목을 가중치를 두어 100점까지 나타냅니다. 북한산국립공원에 41개 탐방로에 대하여 스트레스지수를 내보니 표와 같이 전반적으로 스트레스를 많이 받고 있는 것을 확인할 수 있습니다. 그 중에서도 가장 수치가 높은 곳이 바로 여러분이 와계신 이 곳, 탐방지원센터에서 도봉서원터를 지나 신선대까지 오르는 이 구간입니다. 그 말은 사람들이 가장 많이 오는 곳이라는 것이고 거꾸로 말하면 가장 아름다운 곳이라는 것을 반증한다고 할 수 있지요.



이곳은 예로부터 한양 인근에 있으면서 경관이 수려하여 시인 묵객들의 발길이 끊이지 않았다고 합니다. 정조대왕이 수유리를 지날 때 도봉산 정상에 우뚝 서 있는 선인봉, 만장봉, 자운봉을 보며 '절벽이 선 듯한 봉우리여, 마치 정암과 우암을 보는 듯하네.' 라고 말씀하셨다는데 도봉계곡의 주인공은 단연 정암 조광조와 우암 송시열입니다.
자 그럼 선인들의 흔적과 자연의 속삭임 속으로 출발하겠습니다.

'서원말' 표비

과거에 도봉서원 아래 마을이 제법 크게 형성되었답니다.
서울 근교에서 정암선생을 모시는 위상 높은 도봉서원이 있으니 많은 사람들이 모였을 거고요, 우암이 죽고 나서는 원생들의 건의로 우암선생까지 병행하여 도

봉서원 하재생이 더 늘어 더 많은 사람들이 모였을 것입니다.
게다가 여기 보이는 도성대지도처럼 한양에서 혜화문으로 나와 도봉산 앞을 지나는 도로가 원산까지 연결되어 금강산 유람을 가더라도 이 길을 지나서 가야했고요, 나라의 동북쪽에서 한양으로 들어갈 때도 여기서 쉬면서 짚신도 갈아신고



옷도 갈아입고 말도 갈아타고 했다 하니 제법 큰 마을의 모습이었겠지요. 그런데 한일합방 이듬해 일제가 창동역을 세우면서부터 금강산 구경도 기차를 타고 가고 사람의 발길이 줄면서 점점 마을이 쇠락했습니다. 그러나 그 덕에 오히려 자연의 모습을 보존할 수 있지 않았을까 그렇게 생각해 봅니다.

생태탐방원 앞 느티나무

생태탐방원 문을 나서자마자 우리 앞에 키 큰 나무가 떡하니 버티고 있죠? 네, 여기 안내판도 있는 것으로 보아 꽤 중요한 나무인 것 같죠? 나무의 나이가 몇 살이라고 되어있나요? 네, 215년이라고 써져있죠? 그런데 지정 연도를 보면 1981년이라고 되었죠? 그러니까 이 나무의 나이는 215년에 35년을 더한 약 250년이 된다고 생각할 수 있습니다. 250년 전 이면 조선 영조 때죠? 여기서 조금 위로 올라가면 옛날 도봉서원 자리가 나옵니다. 이 나무 앞을 수없이 많은 선비들이 지나다녔겠죠? 물론 나무하러 다니는 백성들도 있었을 것이고요. 그런데 지금 그들은 어디 있나요? 이 느티나무만 이 자리를 지키고 있네요. 지금 이 야기를 나누는 우리들도 이 세상에 없어지겠지만 이 나무는 우리보다는 좀 더 오래 이곳을 지키겠지요? 여기 서서 긴 세월동안 지나다니는 사람들을 지켜보며 이 나무는 무슨 생각을 했을까요? 그리고 정말 강한 것은 어떤 것일까요?
이런 오래되고 큰 느티나무는 시골 마을입구를 지키는 당산나무로 많이 남아있답니다. 큰 나무그늘에 평상을 펴고 어른들이 두런두런 세상 이야기도 나누고, 내기 장기도 두시고, 맛난 음식도 나누어 먹던 마을의 역사를 다 꿰뚫고 있는 큰 어른 같은 당산나무 말입니다. 느티나무가 당산나무로 많이 쓰이는 이유는 나무에 병해충이 적고 다른 나무들은 나무 밑에 있으면 수액이 떨어져서 끈적끈적해지기도 하는데 느티나무는 그런 것이 없습니다. 그리고 무엇보다 오래살고 가지도 넓게 펼쳐져서 그늘도 많이 만들어준답니다.

산수유

몇 걸음만 옆으로 옮겨서 빨간 열매가 달려있는 이 나무를 주목해 주시기 바랍니다. “좋은데 아주 좋은데” 이 문구를 듣고 생각나는 것 없나요? 네, 맞습니다. 모 건강음료 광고에서 이야기한 산수유입니다. 이른 봄에 노란 꽃을 피워 봄소식을 알려줍니다. 산에 가면 산수유와 꽃의 모양과 색깔이 비슷한 나무가 있어서 사람들이 착각을 하게하는 나무가 있답니다. 생강나무라고 들어보셨나요? 지금 보고 계신 산수유는 사람들이 심어야 자라는 재배종입니다. 그런데 산에서 만나는 생강나무는 우리 산야에 저절로 자라는 자생종 나무입니다. 그렇기 때문에 주로 집 주변이나 밭에서 만나는 노란 꽃을 피우는 나무는 산수유일 확률이 높고,

이른 봄 산에서 만나는 노란 꽃을 피우는 나무는 생강나무일 확률이 높습니다. 우리나라에는 지금으로부터 약 1,000년 전 중국의 산동성에서 전남 구례군 산동면으로 시집온 처녀가 가지고 온 묘목을 시작으로 전국에 퍼져갔다고 합니다. 지금도 그곳에 가면 할머니나무(시목)이 보호목으로 지정되어 있습니다. 구례군 산동면 지역은 우리나라 산수유의 주생산지이며 해마다 봄에 산수유축제를 열고 있습니다.

개나리와 산개나리

조금 걸음을 옮기겠습니다. (도봉분소 옆 개나리) 여러분 앞에 축축 쳐져서 자라고 있는 이 나무가 무슨 나무인지 아시겠어요? 이른 봄에 노란 꽃을 피울 때는 모두가 금방 알아봐 주는데 이렇게 잎만 무성할 때에는 알아봐주는 사람이 적어서 섭섭해 할 거예요. 너무나 흔한 개나리입니다. 누구나 다 잘 알고 있고 어린 시절 동요로도 배웠던 봄의 전령 개나리입니다. 우리는 누군가의 찬란한 전성기만을 기억하는 경향이 있습니다. 그러나 이런 잎을 피워 성장을 하는 긴 시간이 있어야 추운 겨울을 견디고 이른 봄에 일제히 온 동산을 노랗게 물들이는 힘이 생겨나는 것입니다. 지금 이 개나리는 내년 봄을 준비하고 있는 것입니다. 그런데 아까 국립공원에 대해서 알아보다가 깃대종이라는 말을 들으셨나요? 북한산국립공원에는 오색딱따구리와 산개나리가 깃대종으로 지정되어있습니다. 산개나리? 흔한 개나리를 깃대종으로? 이렇게 생각하지는 않았나요? 산개나리는 일반 개나리와는 좀 다른 특징이 있습니다. 산개나리의 꽃은 조금 작으며 잎겨드랑이에 하나씩만 나기 때문에 성글어 보입니다. 그리고 가지를 잘라보면 개나리는 속이 비어있는데 산개나리는 채워져 있습니다. 그러나 개나리는 온 산을 덮을 정도로 많이 자라지만 산개나리의 자생지와 개체수가 많이 줄어들어 보호가 필요한 실정입니다. 그런데 그 자생지 중 한 곳이 북한산입니다. 그래서 북한산국립공원에서는 산개나리의 번식과 보존에 힘을 기울이고 있습니다. 여러분이 보시는 건물의 뒤에 비닐하우스가 보이나요? 그 곳에서 산개나리의 묘목이 자라고 있습니다. 이렇게 국립공원에서는 멸종위기에 처한 동·식물을 복원하거나 증식하는 노력을 하고 있습니다.

도봉산 암석과 지질

계곡에 있는 바위들을 한번 봐주세요. 좀 전에 느티나무는 몇 살 이었죠? 네, 다들 기억하시는군요. 약 250살이었죠? 그렇다면 우리 앞에 있는 바위는 몇 살쯤 되었을까요? 여러분 잘 알고 있는 쥐라기? 남의 이야기인줄 알았던 중생대 쥐라기에 이 바위들이 만들어졌데요. 1억5000만 년 전!! 인간의 시간은 아니죠? 중생대에 마그마가 지각의 약한 곳을 뚫고 올라오다 중간에서 식고 굳어서 단단한 암석이 된 것이죠. 뻥하고 뚫고 올라오면 화산이 되는 것이고요. 화강암산인 도봉산은 단단한 바위로 이루어져있고 퇴적물이 적어서 식물들이 자라기에 토양성분이 풍요롭지는 않답니다. 그래서 이런 지질에 잘 자라는 소나무, 참나무 등이 주를 이룹니다. 우리나라는 일제강점기와 한국전쟁을 거치면서 산의 나무들이 많이 베어지고 불타서 잘 알고계시는 것처럼 60년대에는 나무가 별로 없어 흙과 땅이 많이 보이는 벌거숭이산(‘민둥산’)의 모습이었습니다. 그러던 것을 녹화사업

에 힘쓰면서 세계가 인정하는 성공사례가 되고 지금 여러분이 보시는 모습이 되었습니다. 뒤로돌아 보시면 이곳도 사방사업의 흔적이 남아있습니다. 산에 나무가 없으면 흙을 붙잡아줄 나무뿌리들이 없어 조금만 비가와도 무너져 내려 산사태가 나 큰 피해를 입게 됩니다. 그래서 축대를 쌓고 빨리 자라는 속성수인 아까시나무, 리기다소나무 등을 심었던 것입니다.

은수원사시나무(현사시나무)

여러분 뒤에 키 큰 나무가 있죠? 하얀 나무줄기에 마름모 모양으로 터진 이 나무의 나이는 몇 살일까요? 나무 둘레를 보면 처음에 봤던 느티나무에 뒤지지 않죠? 나무의 키는 훨씬 더 크고요. 150살? 200살? 크기로 보면 충분히 그렇게 추정할 수 있을 거예요. 하지만 이 나무의 나이는 많아야 50살 정도입니다. 좀 전에 빨리 자라는 나무 이야기를 했죠? 이렇게 자라는 속도에 차이가 난답니다. 이 나무는 수원사시나무와 은백양나무의 교잡종으로 빨리 자라는 나무를 찾기 위해 연구하던 중 만들어진 품종입니다. 이렇게 빨리 자라는 나무는 천천히 자라는 느티나무나 소나무에 비해 목질이 무르고 뿌리가 깊지 않아서 잘 쓰러집니다. 그렇지만 이런 아름드리나무들이 생겨나면서 오색딱따구리 같이 나무속에 집을 짓는 새나 동물들이 다시 돌아와서 생태계가 다양해졌답니다. 고유식물의 자생지를 침범하는 단점은 있지만 모든 것이 나쁜 것만은 아닙니다. 세상 일도 한쪽만 보려하면 보고 싶은 것만 보이게 됩니다. 이것저것 두루 살펴서 이해하려고 하면 어떨까요?

바위글씨에 담긴 선비의 마음



高山仰止(고산앙지) 庚辰七月 金..

요즘 보는 캘리그래피처럼 아름답게 그려진 글자입니다. 곡운 김수증 선생 집안은 대대로 서예가 집안입니다. 기사환국으로 스승 송시열과 동생 김수항이 모두 죽게 되자 춘천 곡운산으로 들어갔다고 합니다. 고산앙지 이 글씨가 너무 아름다워 특별히 선생의 호를 따서 곡운체라고 부르기도 합니다. 시경 소아편에 '高山仰止 景行行止'라는 구절이 있습니다. 높은 산은 절로 고개를 들어 우러러보고 밝고 큰 길은 절로 사람들이 모여든다는 뜻으로 도봉서원에 모셔진 정암과 우암의 학덕을 우러러 사모하는 마음을 담은 글자입니다. 비가 많이 올 때는 高자 까지도 반쯤 물에 잠기기도 하지만, 사계절 관찰해보아도 끝에 止자가 물 위에 드러난 것을 본 적이 없습니다. 글자가 새겨진 바위가 기반암에 연결되어 홍수에 가라앉거나 한 것은 아닌 듯하고 아마도 처음 글자를 새길 때부터 물막이를 하고 물속에 새긴 것이 아닐까 추측해봅니다. 선생을 모신 사당을 향하고 있는 바위에, 제 몸을 다 드러내놓지 못하고 숨어서 겸손하게 사모하는 마음까지 글자에 담았다고 생각하니 정성이 생생하게 느껴지는 듯합니다.

바위글씨에 나타난 선비의 이상



光風霽月(광풍제월) 泉翁書(천옹서)

한천 이재는 영조 정미환국 때 용인으로 낙향하여 한천에서 살며 많은 학자를 양성했다고 합니다. 고산앙지보다 후에 쓰인 이 글씨는 남쪽을 향하여 이곳에서는 보이지 않고 계곡 건너편에서 볼 수 있습니다.

광풍제월! 조금 전에 우암의 글씨에도 비슷한 문구가 있었지요. 제월광풍갱별전...의 제월광풍과 광풍제월은 같은 뜻입니다. 북송 시인 황정견이 주돈이 선생의 고결한 인품을 칭송하여 노래한 시에 나오는 말로 비가 개인 후 달이 환하게 비추고 청량한 바람이 부는 한 점 거리낄 것 없이 맑고 청아한 상태를 떠올리게 합니다. 도봉서원에서 학문에 몰두하는 유생들이 머리를 식힐 겸 이 곳에 나와 마침 남쪽에 맑게 떠있는 달을 보며 주돈이 선생 같이 청아한 인품을 갈고 닦아야겠다는 다짐을 했을 것입니다.

도봉서원의 굴곡

서원은 조선시대 사립학교입니다. 공립학교 향교가 있었는데 왜 사립학교를 만들었을까요? 지금 고등학교가 대학 입시교육에 매진하는 것처럼 향교도 유학을 가르치지만 과거시험을 준비하는 쪽으로 흐르다보니 입시위주 교육을 반대하는 사림들이 진정한 성리학을 공부하는 사립교육기관을 만들게 됩니다. 영주의 소수서원을 필두로 여기저기 서원이 들어서게 되는데, 서원은 존경하는 유학자를 모시고 제사를 지내면서 그분의 학풍을 따르는 교육을 하는 곳입니다. 도봉서원도 정암 조광조를 모시고 공부하던 곳입니다. 한양 인근에 있는데다 정암 선생을 모신 곳이니 그 위상이 대단했었습니다. 개원 20년 만에 임진왜란이 터져 소실이 되었지만 다시 중건하여 후에 우암선생까지 병행하니 그 위세가 더 떨쳐졌지요. 그러나 학문 본연의 교육을 지향하는 서원의 초심은 시간이 지나면서 변질이 됩니다. 서원이 만들어지면 웬만하면 나라에서 사액을 내리고 세금을 면제하고 노비와 책을 내립니다. 양반이 많아진 조선 후기에 이르면 너도나도 서원 하나쯤은 만들면서 전국에 1,000개가 넘었답니다, 서원이 지방 권력화 되면서 지역사회에 군림하고 민폐가 커집니다. 서원 수만큼 납세와 군역자가 줄어드니 국가재정에도 압박이 되었겠지요. 그래서 숙종이나 영조 때에도 서원을 제재하려했으나 워낙 사림의 힘이 크니 제대로 제잭가 안되다 근본적인 개혁을 한 사람이 흥선대원군입니다. 전국에 사액서원 47개만 남기고 모두 때려 부수었지요. 도봉서원도 이때 정암은 용인으로 우암은 여주로 위패가 옮겨지고 훼철이 되었습니다. 대원군 섭정이 끝나고 고종이 친정하면서 지방유생들이 서원 복원을 외쳤지만 고종은 꿈쩍도 하지 않았습니다. 이 지역 유림들도 도봉서원 터에 제단을 복원하여 봄가을로 제사를 지내다 1970년대에 사우(펜스 해설판 사진)를 복원하면서 도봉서원 재건에 대한 움직임이 시작됩니다. 2012년 이 사우를 모두 허물고 도봉서원 터 발굴조사를 두 달 여에 걸쳐 진행했는데 금동제 금강령 등 국보급 불교문화재가 77점이나 출토됩니다. 이곳이 원래 통일신라 시대 영국사 터였거든요. 불교



계에서는 조선시대 숭유억불정책의 현장이다, 영국사의 존재를 배제한 복원사업은 전면 재검토되어야한다고 도봉서원 복원을 반대하고 나서며 신 유불갈등이 재현되는 듯 했습니다. 그 상태에서 복원사업은 일단 중단이 된 상태로 현재는 불교, 유교 양측이 공동으로 발굴조사를 다시 진행하는 중입니다.

정암선생을 기리고 따르기 위해 세워진 도봉서원은 300년간 학문의 전당으로 중흥하다 한순간 훼철되었다가 100년의 암흑기를 지나 그 후 현재까지 50년간 복원의 길을 걷고 있다고 할 수 있습니다.

쓰러진 나무들

주변을 살펴보면 쓰러진 나무들이 많이 보이죠? 지저분한데 정리도 안하고 국립공원 직원들 일 안하나봐? 이렇게 생각되지는 않나요? 국립공원에서는 쓰러진 나무는 탐방객의 안전에 지장이 없는 범위 내에서 탐방로 밖으로 치워 두기만 합니다. 왜냐하면 쓰러진 나무도 제 역할이 있기 때문입니다. 저렇게 쓰러진 나무들은 곤충이나 작은 동물들의 생활터전이 됩니다. 그리고 버섯들이 자라기도 합니다. 따라서 쓰러진 나무라서 소용이 다 한 것이 아니라 생태계에서 아직도 많은 일을 할 수 있는 자원입니다. 우리나라가 점점 고령화 사회로 진입했다고 걱정을 많이 합니다. 하지만 어른들의 할 일도 아직 많이 남아있지 않을까요? 적당한 환경이 마련되면 그들의 경험과 지혜는 이 사회를 좀 더 풍요롭게 하는 자원이 되지 않을까요? 그리고 주변에 쓰러진 나무들이 무슨 나무들인지 아세요? 주로 아까시나무나 좀 전에 봤던 현사시나무가 많습니다. 이렇게 빨리 자라는 나무들은 줄기가 굵고 크게 위로 빨리 자라고 뿌리는 넓고 얕게 퍼져나가기 때문에 다른 나무들에 비해 잘 쓰러집니다. 소나무처럼 뿌리를 깊이 내리는 나무는 이런 현상이 적은 편입니다. 용비어천가 2장에 나오는 “불휘 기픈 남간 바라매 아니 뮐쌔 곶 됴코 여름 하나니”라는 문구가 생각나지 않나요? 우리 아이들을 키울 때도 남보다 좀 빠른 아이도 있고 전반적으로 좀 느린 아이도 있습니다. 그렇지만 모두 평균 85세 정도 살아갈 것인데 좀 느리면 어떻고 빠르면 얼마나 빠르겠습니까? 좀 믿고 기다려준다면 더 단단한 재목으로 자라지 않을까요? 너무 조바심치지 말고 일희일비하지 말고 말입니다. 특히 옆집 아이랑 비교하지 말고. (^—^)

마음을 그리는 세밀화

여러분 안에 엽서 크기의 종이와 색연필이 준비되어 있습니다. 이걸로 무얼 할까 기대되시죠? 잘 생각해 보세요, 우리가 어른이 된 후에 집중해서 무언가를 그린 적이 언제였는지? 그림에 관심이 많거나 소질이 있는 사람이라면 모를까 대부분은 집중해서 무언가를 그려본 적이 아득할 것이라 생각됩니다. 저 또한 그랬었으니까요. 어릴 때는 시간만 나면 그림 그리며 놀았는데 중·고등학교를 거치면서 그림은 재능 있는 몇몇 사람의 전유물로 되어버리고 시도조차 하지 않았을

겁니다. 이 또한 우리 미술교육의 한계가 아닐까 생각합니다. 종이와 미술도구만 보면 겁부터 나고 잘 그렸네, 못 그렸네 평가가 무서워서 시도조차 하기 싫었을지도 모릅니다. 오늘은 그런 주변의 시선, 말들을 무시하시고 여러분이 만났던 나무, 꽃 무엇이던 한번 그려보세요. 그림을 그리는 동안에는 잡념이 사라지고 어린이의 마음이 되는 신기한 경험을 하게 될 것입니다. 자~ 지금부터 색연필을 잡고 시도해 보세요.

마음을 그리는 캘리그라피

'오전의 도봉계곡 생태여행의 감흥' 아직 버리지 않으셨죠?
이제 그 느낌을 한지에 담아 보겠습니다.
그림이런가 글씨런가 이렇게 쓰는 것이 캘리그래피입니다. 여러분이 도봉계곡에서 느낀 감정이나 평소 마음 속 깊이 간직하고 있는 글귀를 한지 위에 그림처럼 글씨처럼 그려주시면 됩니다. 제가 미리 써본 글씨를 참고자료로 드리니 참고해 주시기 바랍니다.



작품발표 및 마무리

오늘 함께 한 시간 유익하셨는지요?
바위글씨든 나무든 우리에게 울림을 주는 것은 그 속에 들어있는 시간과 정성 때문이 아닐까 합니다. 남녀노소 누구나 좋아하는 '어린왕자'에서도 어린왕자가 사랑한 꽃이 소중한 것은 그 꽃에 들인 어린왕자의 소중한 시간 때문이라고 이야기 하지요. 오늘 우리의 시간이 소중한 시간으로 기억되길 감히 바라며 여기서 자연해설을 마치겠습니다. 감사합니다.
자 지금부터 브런치 타임으로 들어가기 전에 여러분들 모두 손을 닦고 오시기 바랍니다. 저희가 그동안 자리를 꾸미고 기다리겠습니다.
저희가 정성을 다해 준비한 도시락을 가족이 함께 담소를 나누시면서 아주 천천히 즐겨주시고 1시간 후에 강의실에서 다시 뵙도록 하겠습니다.