함께 걸어가는 은빛 신선길

1. 목적 및 배경

○ 지리산 북쪽에 위치한 남원시는 은퇴 이후 귀농귀촌 인구가 매년 증가하는 추세로(전년대비 약10%) 은퇴세대에게 맞는 맞춤형 건강 프로그램 운영 필요

2. 프로그램 운영 계획

○ 프로그램 분야 : 여행(　　), 건강(○), 봉사(　　)

○ 프로그램명 : 함께 걸어가는 은빛 신선길

○ 주　　제 : 저지대 탐방활동을 통해 은퇴세대에게 삶의 활기와 심리적 안정감을 제공

○ 대　　상 : 저지대 탐방이 가능한 55세 이상 누구나

○ 운영기간 : '20. 5. ~ 11.(4개월간/ 7~8월, 10월제외)

○ 운영형태 : 당일형(1시간)

○ 장　　소 : 지리산국립공원전북사무소 탐방로 일원

- 특성: 지리산전북사무소 탐방로는 맑고 풍부한 물이 흐르는 뱀사골 계곡과 구룡계곡이 바로 옆에 자리하여 음이온과, 피톤치드로 심신의 안정을 도모할수 있는 장소이며, 특히 뱀사골 신선길은 무장애 탐방로로 조성되어 은퇴세대들이 걷기에 부담이 없는 곳임.

○ 주요내용 : 노르딕워킹, 트레킹하며 자연생태해설

(노르딕워킹) 저지대 2km구간을 지팡이나 폴(pole) 등을 활용하여 트레킹

(자연생태해설) 생태자원을 소재로 한 자연해설

○ 소요예산 : 3백만원

○ 참 가 비 : 무료

3. 홍보계획

○ 참가자 모집 : 남원시 은퇴세대 관련 기관 및 남원시 귀농귀촌지원센터 협의, 배너 및 현수막 제작하여 주요시설 입구 게시

○ 참가자 접수 방법 : 국립공원 통합예약시스템을 활용한 온라인, 유선 접수 및 현장 접수

○ 사업성과 홍보 : 보도자료 제공(1회)

4. 평가계획

○ 만족도 조사 : 본사 주관 온라인 만족도 조사

○ 효과성 조사 : 프로그램 운영 전·후 스트레스 관련 설문조사 및 환류

첨부 1. 프로그램 개요 및 시나리오

2. 운영 장소 현황사진 2장 원본(별첨)

〈단위 프로그램 개요 및 시나리오〉

은퇴세대	함께 걸어가는 은빛 신선길	활동장소	지리산국립공원 뱀사골계곡 일원
		소요시간	1시간
		참가대상	전국 은퇴세대(55세이상)
		참가인원	20명/해설사

활동목표	• 국립공원 저지대 노르딕워킹을 통한 건강증진 도모 • 자연생태해설 및 체험활동을 통한 심신의 안정 제공
준비물	• 스틱 혹은 폴, 자연해설에 필요한 준비물, 관찰통, 핀셋, 식물도감 등
유의사항	• 탐방객과의 안전거리 유지 • 작은 식물도 함부로 꺾지 않도록 유의

단계	교육내용	교육시간
도입	• 인사 – 인원 확인 및 상호 간 인사 – 국립공원소개 및 이해 – 안전교육(활동 시 지켜야할 수칙 공유)	10분
노르딕 워킹	• 노르딕 워킹이란? – 노르딕 워킹의 개념과 폴(Pole) 사용법 안내 • 걸어보며 활동하기 – 폴(Pole)을 이용하여 탐방로를 걸으며 나의 걸음 거리와 주변에서 들려오는 소리	20분
자연생태 해설	• 주변에서 만나는 생태 이야기 – 노각나무, 도토리거위벌레, 야생동물 흔적들 등 탐방로 주변에서 만나는 생태 이야기 • 나만의 식물 카드 만들기 – 주변에 있는 식물을 직접보고 만지며 나만의 식물 카드 만들어 보기	20분
마무리	• 나만의 식물 카드 공유하며 이야기 하기 • 느낌 나누며 마무리	10분

시나리오	**[도　　입]** 여러분 안녕하세요? 지리산국립공원을 찾아주신 여러분! 진심으로 환영합니다. 저는 자연환경해설사 ○○○입니다. 오늘 참여하신 분들께서도 다 같이 박수로 서로 서로 환영 인사 하도록 하겠습니다. (상호간 인사) 국립공원은 우리나라에서 자연경관이 가장 아름답고, 자연생태계가 살아있는 곳이며 문화자원이 풍부한 곳으로, 이를 보호하고 지속가능한 이용을 위해 국가가 지정, 관리하는 곳이라는 것을 잘 알고 계실 겁니다. 프로그램에 참여하는 동안은 탐방로가 좁고 탐방객이 많은 관계로 안전거리 유지하시면서 이동하시고 혹시나 다치시거나 더 이상 걷지 못하겠다고 생각이 드시면 무리하지 마시고 바로 말씀해 주시기 바랍니다. (기본 안전사항 및 인솔자 위치 및 연락처 안내) **[노르딕 워킹이란?]** 고대 그리스 의학자 히포크라테스가 “걷는 것은 인간에게 최고의 보약이다”라고 말했습니다. 특별한 기술이 없어도 쉽게 할 수 있는 운동이 바로 걷기 운동입니다. 여러분들께서는 하루에 얼마나 걸으십니까? 혹시 1530운동이라고 들어보셨습니까? 1주일에 5일 30분씩 걷기운동입니다. 걷기만 해도 고혈압, 비만, 당뇨와 같은 성인병 개선에 큰 도움을 준다고 합니다. 그런데 그냥 걷는 것 보다 더 좋은 것이 있습니다. 바로 핀란드에서 시작한 노르딕 워킹입니다. 그럼 노르딕워킹이 무슨 뜻일까요? 간단하게 설명하면 노르딕 워킹은 일반 걷기에 스틱을 이용하여 걷는 것으로 북유럽에서 크로스컨트리 스키 선수들의 훈련으로 시작해서 현재는 동계올림픽에서 정식 종목으로 채택될 정도로 가장 효과적인 걷기운동입니다. 노르딕 워킹을 통해 걸으면 하체 위주로 걷는 일반 걷기와는 달리 상체와 하체 모두를 사용하며 걷기 때문에 운동량이나 심폐기능 강화 등 건강에 많은 도움이 되고, 스틱에 신체 일부를 지탱하면서 걷기 때문에 무릎, 발,엉덩이 등에 가해지는 부담이 적어 관절질환으로 운동을 못하셨던 분들도 쉽게 하실 수 있는 운동입니다. 유산소 운동의 꽃이라고 불리는 노르딕워킹을 통해서 건강과 즐거움을 동시에 만족할 수 있는 시간이 되었으면 합니다. 1. 가장 기본자세로서 “올바른 상체 중심 바로 잡기”입니다. 자연스럽게 허리를 펴고 하복부에 힘을 주면서 골반과 허리까지 일직선이 되는 가슴을 활짝 편 상태를 말합니다.

2. 팔은 곧게 펴고 스틱과 다리는 수평을 유지합니다.
스틱의 각도는 개인차가 있지만 55-65도 사이에 있는 것이 좋으며 균형을 이룰 때 까지 연습을 해야 합니다.

3. 마지막으로, 본인 신체에 알맞은 적당한 보폭으로 걸으시면 됩니다. 처음부터 무리하게 보폭을 넓히기 보다는 조금씩 신체에 맞는 보폭을 찾는 것이 중요합니다.

[걸어보며 활동하기]

준비가 되셨으면 다 같이 걸어보실까요?
시선은 일반적으로 15m내외를 주시하고 호흡은 자연스럽게 하되 코로 들이마시고 입으로 내쉬면서 걸어보도록 하겠습니다.
일반워킹과 노르딕워킹의 차이가 있다면 일반워킹은 단순히 하체만을 사용하므로 근력이 약한 중, 장년층의 경우 오래 걷기 힘들며 계속적으로 몸의 균형을 잡고 걷기에 어려움이 있습니다.
그러나 노르딕 워킹은 스틱을 이용함으로써 상, 하체의 고른 근육사용과 균형잡힌 몸 상태를 유지해 주는 효과적인 운동이라고 할 수 있습니다.

그리고 걷기에 적응이 되시면 주변에서 들려오는 소리도 한번 들어보시길 바랍니다. 숲에서 느끼는 자연의 소리들을 우리 주변에서 들려오는 소리지만 느끼지 않으면 들리지 않는 소리이기도 합니다. 자연에서 주는 소리는 일상생활에서 들리는 소음과는 달라서 우리 심신의 안정을 찾는데 큰 효과가 있습니다.
그럼 이제부터 우리의 소중한 자연을 온몸으로 느끼며 출발하도록 하겠습니다.


노르딕워킹 예시


자연의 소리 들어보기

[주변에서 만나는 식물 이야기]


노각나무

이곳을 보시면 우리가 지나오며 보던 나무와 다른 무늬를 가진 나무가 있습니다. 이 나무 이름은 무엇일까요? 맞습니다. 푯말에 나와 있듯이 이 나무는 노각나무입니다. 사슴 녹에 뿔각으로 사슴의 뿔처럼 생겼다 해서 녹각으로 부르다가 발음이 쉬운 노각으로 불리게 되었습니다.

나무껍질은 벗겨지면서 적황색 얼룩무늬가 있고 만지면 비단옷을 만지는 것처럼 촉감이 매우 좋아서 '비단나무' 라고도 합니다.

6~7월이 되면 진한 향기와 함께 흰색 꽃이 피는데 세계적으로 우리나라 품종이 제일 아름답고 우리나라 특산식물입니다. 그런데 이 노각나무는 아름다운 꽃과 매력적인 수피로 인해서 불법 채취가 극성이고 점차 멸종 위기를 맞고 있다고 합니다. 우리나라를 대표할 만한 나무들이 사람으로 인해서 많이 사라져 가는 것이 우리의 마음을 더욱 아프게 하는 것 같습니다.


도토리

요즘 숲에 가면 바닥에 도토리가 잎을 달고 많이 떨어져 있습니다.

몸길이가 1cm도 안 되는 도토리거위벌레라는 작은 딱정벌레가 한 일입니다. 긴 주둥이가 거위의 목처럼 생겨서 붙여진 이름이고 어린 도토리 속에 알을 낳고 도토리가 달린 가지를 주둥이로 잘라 땅에 떨어뜨려 유충으로 부화하여 과즙을 먹고 삽니다.

20여일 후에 낙엽층 속에 들어가 겨울을 나는데 날개도 없는 유충이 나뭇가지에서 어떻게 탈출할 수 있었을까요? 어미가 도토리에 알을 낳은 후 잎을 요람처럼 말아 놓고 그 가지를 잘라 땅에 떨어뜨리는 방법을 택한 것입니다. 그래서 떨어질 때 충격완화와 잎으로 도토리를 보호할 수 있도록 하는 것입니다.

이렇게 숲 속에서는 식물과 동물들이 공생을 하고 있습니다. 지나가면서 동물과 식물의 공생이 무엇이 또 있는지 살펴보도록 하겠습니다.


담비 배설물

어? 이건 뭘까요? 이건 담비의 배설물 같아 보입니다. 이렇게 국립공원 내 탐방로를 지나다 보면 다양한 야생 동물의 흔적들을 발견할 수 있습니다. 야생동물의 흔적들로는 뭐가 있을까요? 그렇습니다. 발자국, 배설물, 허물, 고치 등의 다양한 흔적들이 남습니다. 숲에 사는 식물 동물뿐만 아니라 이렇게 야생동물들이 남긴 흔적들조차 국립공원에서는 매우 중요한 연구 자료가 됩니다. 그래서 국립공원에서는 무인센서 카메라를 활용하여 이곳에 살고 있는 야생동물들의 움직임과 흔적들을 모니터링하고 있습니다. 여러분들도 오고가면서 발견되는 야생동물의 흔적들을 한번 찾아보셨으면 합니다.

아는 만큼 보이고 보이는 만큼 느낀다고 했습니다. 예전에는 몰라서 보이지 않았던 재미있는 다른 이야기를 발견할 수 있을 겁니다.

[나만의 식물 카드 만들기]

몸과 자연에 집중하는 시간 여러분들은 어떻게 느끼셨습니까?
지금 이 시간에는 나만의 식물카드 만들기를 진행하도록 하겠습니다.
탐방로 따라 우리가 걸어오며 보았던 식물, 동물, 풍경 등 여러분 가슴속에 가장 인상 깊게 남은 하나를 선택하여 이 카드에 그려서 담아가는 것입니다.
저는 앞서 관찰했던 노각나무를 그려보았습니다.

여러분들도 그림실력을 떠나 식물의 특징을 잘 담아 주시면 됩니다. 어렵게 생각하지 마시고 누가 잘했나 평가하는 시간도 아니니 자유롭게 관찰하며 기록해보도록 하겠습니다.


나만의 식물 고르기


나만의 식물카드 만들기

[마 무 리]

나만의 식물카드는 다 완성하셨나요? 생각보다 어려웠다는 분도 계시고, 쉬웠다는 분도 계십니다. 제가 돌아다니면서 봤는데 다들 너무 열심히 해 주셔서 제가 더 감사했습니다. 그럼 혹시 오늘 만든 식물카드에 대해서 다른분들앞에서 설명 해주실 분계실까요? 네. 손을 번쩍 드신 분 계십니다. 아까 지나오면서 보았던 담비 배설물이네요. 배설물 속에 있는 씨앗까지 아주 세밀하게 표현하시다니 놀랍습니다. 이렇게 직접 그려보시니 어떠셨나요? (그렇습니다~)

오랜만에 학창시절로 시간여행을 다녀오신 기분이실겁니다.

오늘 이 시간을 통해 여러분들의 일상에 활력이 되고 쉼이 되는 시간이었길 바랍니다. 마지막으로 따뜻하고 아름다운 이 곳 지리산 국립공원에서 함께 해준 다른 참여자들과 느낌 나누면서 마무리 하도록 하겠습니다. 모두 건강하시고 다음에 새로운 만남을 기약하면서 안녕히 돌아가십시오. 감사합니다.