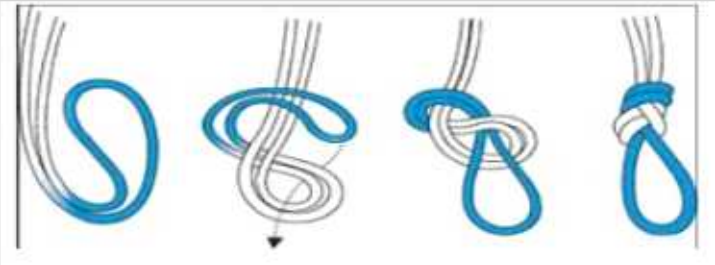
숲 밧줄놀이

활동장소	설악산생태탐방원 일원
소요시간	120분
참가대상	성인, 학생, 가족단위
참가인원	최대 20명

활동목표	• 실내 외 어느 장소에서나 활동 가능한 프로그램(날씨 및 계절에 상관없이 운영) • 탐방원 인근의 아름다운 경관과 소나무 숲에서 즐기는 프로그램
준비물	• 밧줄
유의사항	• 밧줄 사용법 및 주의사항 철저히 준수 • 밧줄놀이 전, 후 충분한 스트레칭 실시

단계	내용	시간
도입	• **오리엔테이션** – 첫 만남, 인원 확인 – 프로그램 일정 소개 및 안전 유의사항 전달 (활동 시 지켜야 할 수칙 공유)	10분
전개	• **[밧줄 소개]** – 다이나믹 로프, 스테틱 로프 소개 및 비교 – 밧줄의 인장강도 – 준비 운동 – 매듭법 배워보기(8자 매듭법 등) • **[밧줄을 이용한 마음열기]** – 밧줄로 현재의 내 마음 표현해 보기 • **[우리는 하나]** – 작은 원(2명, 4명, 8명...) 잡고 일어나기 후, 두 팀으로 나누기 – (전체) 밧줄 잡고 일어나기 (큰 원 . 중간 원 . 작은 원) – (작은 원을 이용하여) 엉킨 밧줄 풀기 (이야기 하면서 풀기, 말없이 풀기) • **[밧줄 자연놀이]** – 사슴과 사냥꾼 놀이(1) – 사슴과 나무꾼 놀이(2)	90분
마무리	• **마무리** – 밧줄 만다라(자연물 채우기) – 내 마음 표현하고 이야기하기	20분

시나리오	**□ 인사말, 프로그램 일정 소개, 주의사항** 안녕하세요? 저는 오늘 설악산생태탐방원에서 안전한 탐방과 즐거운 밧줄놀이를 진행하게 될 자연환경해설사 000입니다. (인사) 반갑습니다.~ 오늘 밧줄놀이는 대략 2시간 정도 소요될 예정입니다. 오늘 진행할 밧줄놀이에 대한 소개를 해 드릴 텐데요. 밧줄놀이 시 꼭 지켜야 할 몇 가지가 있습니다. 첫째, 밧줄을 돌리지 말아 주세요. 둘째, 밧줄을 이용하여 줄넘기를 하지 말아주세요. 셋째, 친구를 묶거나 목에 걸지 마세요. 또한, 프로그램을 진행 하시는 동안에는 다른 탐방객에게 방해가 되지 않게 해주시고, 자연보호에도 신경을 써 주시기를 당부 드립니다. 그리고 각자의 체력에 맞게 진행을 해주시되, 불편하시거나 넘어져 다치셨다면 저희 해설사에게 구급약이 있으니 바로 말씀해 주세요. 그럼 준비 되셨으면 시작하겠습니다. **□ 밧줄 소개** - 다이나믹 로프, 스테틱 로프 소개 및 비교 지금 가지고 계시는 로프는 스테틱 로프입니다. 로프의 종류는 다이나믹 로프(등반용, 늘어나는 성질이 있음)와 스테틱 로프(늘어나지 않음)로 나누며, 숲 밧줄 놀이에서는 밧줄 위에서 올라서야하기 때문에 늘어나지 않는 스테틱 로프를 사용 합니다. **○ 밧줄의 인장강도** 밧줄을 사용하시기 전에 밧줄이 어느 정도의 무게까지 버티는지 알아보는 것입니다. 바로 인장강도라고 하는 것인데 인장강도의 단위는 KN(킬로뉴턴)이며, 1KN(킬로뉴턴)은 약 100kg이며, 8mm로프=15KN(안전하중140kg), 12mm로프=24KN(안전하중240kg) 등을 사용하고 있습니다. **○ 준비 운동** 1) 작은 밧줄(3m)을 절반으로 접은 후, 2) 기지개를 켜듯이 머리위로 올린다음, 머리 뒤에서 멈춘다. 3) 다시 밧줄을 절반으로 짧게 잡은 후에 허리에 대고 밧줄은 앞으로 당기고 허리는 뒤로 젖힌다. 4) 밧줄을 무릎 뒤에 위치한 후에 땅바닥을 향해서 허리를 굽힌다. 5) 밧줄을 발목 뒤에 위치한 후에 땅바닥을 향해서 허리를 굽힌다. 6) 줄넘기 자세로 밧줄을 양손에 잡고 왼발은 앞에 두고, 오른발은 뒤에 둔 후 오른발에 밧줄을 걸어서 머리 뒤에서 당긴다. 7) 양발을 번갈아 가면서 동작을 실시한다. **○ 매듭법 배워보기 (8자 매듭법)**



□ 밧줄을 이용한 마음열기 – 밧줄로 현재의 내 마음 표현해 보기

둥근 원을 만들 다음 각자의 밧줄을 가지고서 현재의 자신의 마음을 표현해 보게 한다. 각자의 현재 마음을 표현하게 한 후에 사회자부터 자신이표현한 밧줄을 가지고 자신의 마음을 이야기 한다. 이때는 모두 발표하는 사람에게 집중한다.

○ 우리는 하나

– 작은 원(2명, 4명, 8명...) 잡고 일어나기 후, 두 팀으로 나누기

1) 둥근 원을 만들고 두 명씩 짝을 이룬 후 마주보게 한다.
2) 8자 매듭을 만든다.(두 명이 잡을 수 있을 만큼의 공간이 되게 한다)
3) 매듭을 마주잡고 앉은 후 발끝을 댄다. 이때 팔을 쭉 펴게 한다.
4) 사회자 구령에 맞춰서 일제히 일어나게 한다.
   (무거운 사람이 먼저 일어나는 것이 일어나는데 편리하다)
5) 2~3번 실시한 후 4명이 짝을 이루어서 3)번~4)번을 2~3회 실시한다.
6) 인원수를 늘려서 자연스럽게 2팀으로 나누어 질 때까지 실시한다.



○ (전체) 밧줄 잡고 일어나기 (큰 원 . 중간 원 . 작은 원)

1) 2팀으로 나누어지면 밧줄(12m)을 이용하여 각각 큰 원을 만든 다음 앉았다 일어나기를 실시한다.
2) 원을 절반(중간원)으로 줄여서 다시 한 번 앉았다 일어나기를 실시한다.
3) 다시 한 번 밧줄을 절반(작은 원)으로 줄여서 앉았다 일어나기를 실시한다. (원 크기가 작기 때문에 한손으로 만 밧줄을 잡고 실시한다)

○ (작은 원을 이용하여) 엉킨 밧줄 풀기

1) 잡았던 밧줄을 그대로 땅에 내려놓게 한 다음 오른손으로만 밧줄의 한 가닥만을 잡게 한다. (반드시 한번 잡은 밧줄은 놓거나 움직일 수 없음을 이야기 한다)
2) 천천히 잡아 당겨서 밧줄의 엉킨 모양을 확인 한 후 몸을 이용하여 풀

어보게 한다.(반드시 한번 잡은 밧줄은 놓거나 움직일 수 없음을 이야기 한다)

3) 이야기 하면서 풀기, 말없이 풀기



□ **밧줄 자연놀이**

○ **사슴과 사냥꾼 놀이(Ⅰ)**

1) 3m 밧줄을 하나씩 들고 둥글게 원을 그려 서 주세요.

2)두 명씩 짝을 지은 후에 가위바위보를 합니다.

3)이긴 사람은 나무, 진 사람은 사슴이 됩니다.

4) 나무는 밧줄로 바닥에 1m 원을 만들고, 사슴은 밧줄을 허리에 두릅니다.

5) 사회자는 중앙에 섭니다.

6) 사슴과 나무는 원 안에 들어가서 게임 준비를 합니다.

7) 사회자가 “사냥꾼이 나타났다”를 외치면 나무는 그대로 있고 사슴만 다른 원으로 재빠르게 이동합니다.(가만히 있으면 탈락, 3~4회 반복연습 합니다.)

8) 사회자가 “사냥꾼이 나타났다”를 외치고 빈자리를 찾아 들어갑니다.

9) 자리를 못 찾은 사슴은 사회자가 되어 “사냥꾼이 나타났다”를 외칩니다.(3~4회 반복)

○ **사슴과 나무꾼 놀이(Ⅱ)**

1) 사회자가 나무꾼을 외치면 사슴과 나무가 각각 다른 원으로 이동합니다. (한 원에는 사슴과 나무가 1쌍으로 있어야 함. 사슴과 사슴, 나무와 나무가 있으면 탈락)

2) 사냥꾼과 나무꾼을 자유롭게 외치며 3~4회 연습을 합니다.

3) 사회자가 “나무꾼이 나타났다”를 외치고 원을 하나씩 뺍니다.

4) 원이 한 개 남을 때까지 게임을 진행합니다.



□ **마무리**

○ **햇님 밧줄**

1) 둥근 원을 만든 다음 사회자가 가운데 위치한다.
2) 짧은 밧줄 하나로 작은 동그라미를 만든다.
3) 각자의 밧줄을 하나씩 받아서 걸매듭 으로 가운데 동그라미에 매단다.
4) 참여 인원들을 한 명씩 동그라미에 세우고 태워준다.




○ **밧줄해님 만다라**

1) 둥근 원을 만든 다음 사회자가 가운데 위치한다.
2) 짧은 밧줄 하나로 작은 동그라미를 만든다.
3) 각자의 밧줄을 하나씩 받아서 걸 매듭으로 가운데 동그라미에 매단다.
4) 밧줄 해님을 바닥에 놓아서
   ① 실내(프로그램을 마친 후의 자신의 심정을 표현 하게 하거나, 사랑하는 사람을 생각하며 하트를 만들게 한다)
   ② 실외(햇살을 만든 다음 그곳에 주변의 자연물로 채우게 하거나 사랑하는 사람을 생각하며 하트를 만들게 한다)

- 내 마음 표현하고 이야기하기

① 어떤 기분으로 시작했는데 어떤 기분으로 마무리 되었는지를 이야기 해 보게 한다.
② 누구를 생각하며 하트를 만들었는지 야기를 해 본다.
③ 해님 밧줄 안에 채워진 자연물의 의미를 이야기 해 보게 한다.