

2023. 9. 26.(화) 석간용

이 보도자료는 2023년 9월 26일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.



## 보도자료

담당부서 : 관광체육국 관광산업과

국제관광·MICE본부 글로벌2팀

관광산업과장	김가영	2133-2770
관광산업지원팀장	박정욱	2133-2781
국제관광·MICE본부장	함경준	3788-8181
글로벌2팀장	황미정	3788-0847
공식 누리집(홈페이지)	www.seoulwellnessweek.co.kr	

사진 없음  사진 있음  쪽수 : 7쪽

## 요가·음악·명상.. 당신의 웰니스는? '2023 서울 웰니스 워크 첫 개최

- 10.7(토)~8(일), 서울숲에서 '2023 서울 웰니스 워크(Seoul Wellness Week)' 첫 개최
- 요가 플래시몹, 명상, 공연 등 다양한 체험 프로그램... 누리집(홈페이지)에서 사전예약
- 10.2(월)부터 2주간 웰니스 상품 온라인 기획전 및 라이브커머스 할인혜택 제공
- 웰니스에 대한 인식 및 저변 확대 계기로 웰니스 관광 활성화 위해 적극 노력

서울 도심 속에서 요가, 음악, 명상 등을 즐기며 건강과 마음을 챙기는 특별한 힐링 시간이 마련된다. 서울시와 서울관광재단(대표이사 길기연)은 10.7(토)~8(일) 서울숲에서 '2023 서울 웰니스 워크(Seoul Wellness Week 2023)'를 개최한다고 밝혔다.

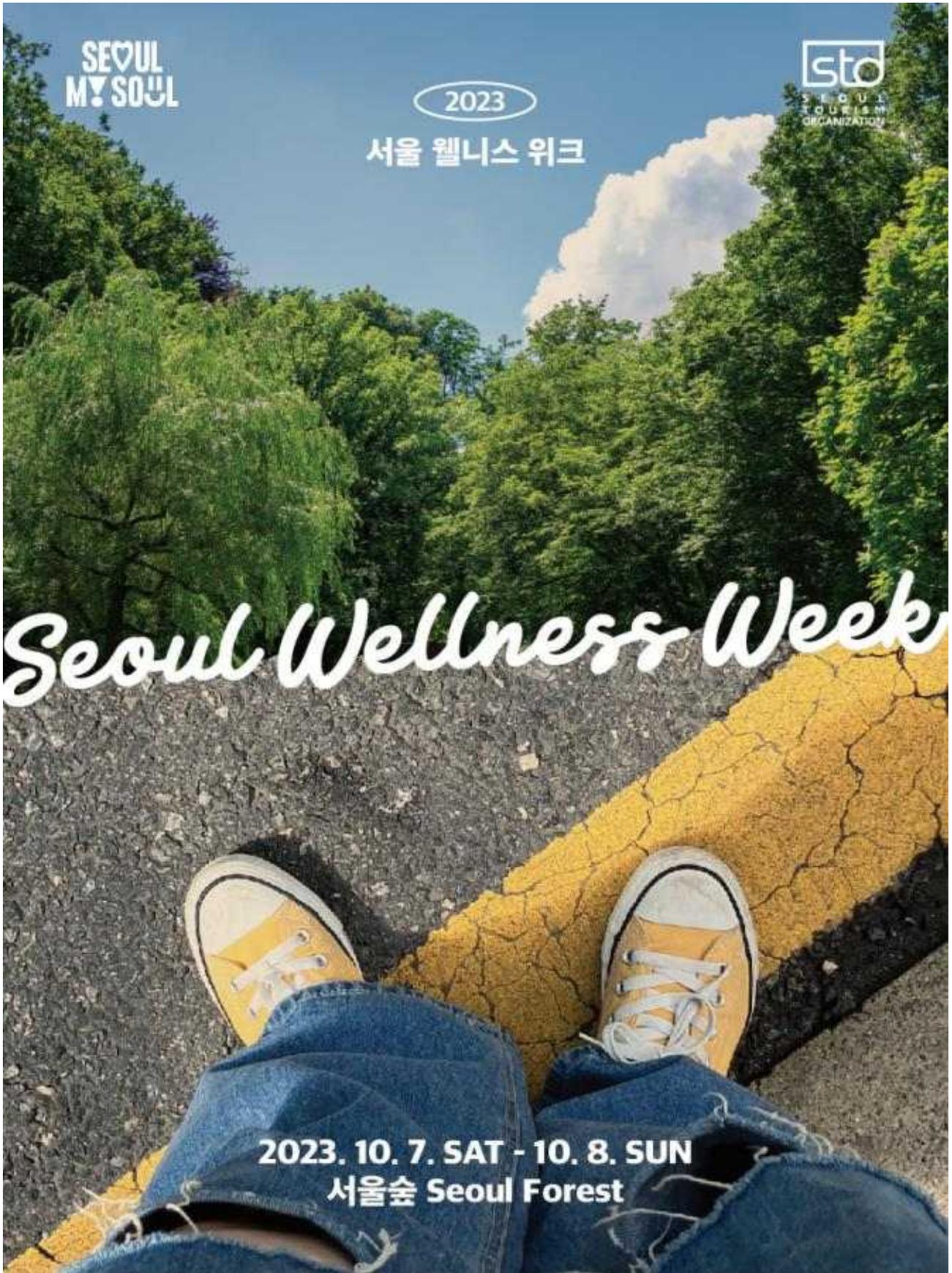
※ 웰니스(Wellness): 최적의 건강과 웰빙(well-being)에 도달하기 위한 의도, 선택, 행동의 적극적인 추구이며, 신체적, 정신적, 사회적 영역 등에서 조화를 이루는 통합적 건강을 의미함

- 올해 처음 개최되는 이번 행사는 ‘당신의 웰니스를 찾아서(Find Your Wellness)’를 테마로, 다양한 프로그램에 직접 참여하면서 나만의 방법으로 웰니스를 경험하고, 이를 통해 웰니스 관광에 대한 대시민 인식과 저변을 확대하고자 기획하였다.
  - ‘2023 서울웰니스 위크’는 엔데믹 이후 높아지고 있는 건강 관리에 대한 관심을 반영한 행사로, 온오프라인에 걸쳐 서울 속 웰니스 관광 자원을 활용한 매력적인 힐링 생활을 소개한다. 웰니스의 중심지인 서울답게 여러 분야의 참가업체를 총집합해 선보일 예정이다.
  
- 7일(토), 개막식을 시작으로 8일(일)까지 양일간 서울숲 제1공원 (가족마당·커뮤니티 센터 등)에서 신체적·정신적·정서적 복지를 증진할 수 있는 매력적인 웰니스 콘텐츠들을 만나볼 수 있다.
  - 4가지 주요테마(▲의학&건강, ▲푸드&영양, ▲뷰티&패션, ▲마음챙김 &수면)로 구성된 약 50개의 웰니스 홍보부스에서는 서울숲을 오가는 많은 방문객들의 눈길과 발길을 사로잡을 것으로 보인다.
  
- 서울숲 내 가족마당 무대에서는 ‘SEOUL MY SOUL’ 요가 플래시몹을 비롯해, 발리 우붓 요가반(Yoga Barn)의 유명 코치인 존슨 크리스토퍼 바이런(Johnson Christopher Byron)과 함께 하는 요가 수업, 가수 하림의 아프리카 웰니스 여행 음악회, 싱잉볼 음악 치유 등 약 200~300명의 인원이 동시에 참여할 수 있는 주요 프로그램이 진행된다.
  - 요가 플래시몹을 함께 시작할 유명인과 자세한 프로그램 목록, 참가 강사진 등은 ‘2023 서울 웰니스 위크 공식 홈페이지 ([www.seoulwellnessweek.co.kr](http://www.seoulwellnessweek.co.kr))’에서 확인할 수 있다.
  - 또한 소규모 체험존인 바디 스테이지(Body Stage)에서는 신체적 복지를 위한 요가, 맨손체조 수업이 열리며, 소울 스테이지(Soul

Stage)에서는 정신적 건강 회복을 위한 명상 강연과 마음치유 프로그램이, 마인드 스테이지(Mind Stage)에서는 정서적 힐링을 경험할 수 있는 체험 수업이 진행된다.

- 메인 및 소규모 체험 수업은 모두 무료로 진행되며, 각 프로그램의 사전 예약은 9월 26일(화)부터 ‘2023 서울 웰니스 위크 공식 누리집 (www.seoulwellnessweek.co.kr)’에서 신청 가능하다. 사전 예약한 선착순 1,000명을 대상으로는 특별한 선물 꾸러미도 증정할 예정이다.
  
- 또한 당일 현장을 직접 방문하기 어려운 관광객들을 대상으로 웰니스 상품 체험 기회를 확대하기 위해 웰니스 관련 약 60여 개 업체가 참여하는 온라인 기획전이 10월 2일(월)부터 15일(일)까지 공식 누리집을 통해 진행된다.
  
- 해당 기획전을 통해 서울 웰니스 콘텐츠를 할인된 가격으로 즐길 수 있으며, 10월 5일 및 6일에는 네이버쇼핑 실시간 방송판매를 통해 더욱 특별한 혜택으로 찾아갈 예정이다.
  
- 김영환 서울시 관광체육국장은 “이번 행사를 통해 시민들이 다양한 웰니스 프로그램에 직접 참여하면서 자신만의 방법으로 건강한 생활 양식을 경험하는 계기가 되기를 바란다”면서, “엔데믹 이후 건강과 웰빙에 대한 관심이 높아지면서 웰니스 관광은 이제 전세계적인 트렌드로 자리잡은 만큼, 앞으로 고부가가치 미래 먹거리 산업인 웰니스 관광 활성화를 위해 적극 노력하겠다”고 말했다.

- 붙임. 1. 2023 서울 웰니스 위크 행사 포스터 1부.  
2. 주요 프로그램 및 행사장 배치도 1부.  
3. 주요 진행자 소개 1부. 끝.



□ 주요 프로그램 ※ 메인 스테이지 기준

구분	10.7.(토)	10.8.(일)
10:00~11:00	· 서울 요가 플래시몹	· Hatha Yoga 요가 (안내자: Byron)
11:30~12:30	· Empowerment Yoga(안내자: Byron)	· 스포츠 챌린지(안내자: 팀 일루션 노성욱)
13:00~14:00	· 러닝 운동(안내자: 지니코치)	· 싱잉볼 공연 (안내자: 젠테라피 네츄럴 힐링센터)
14:30~15:30	· 싱잉볼 공연 (안내자: 국제치유싱잉볼협회 이사)	· 액티브 명상(안내자:아미라(에이와))
16:00~17:00	· [음악회] 아프리카 웰니스 여행(안내자: 하림)	· 보이스 요가(안내자: 곽정은, 케렌시아)

□ 행사장 배치도



	<p><b>Johnson Christopher Byron(요가강사)</b>                  - 발리 우붓 Yoga Barn의 인기 강사                  (* Yoga Barn : 발리에서 가장 인지도가 높은 대형 요가센터)                  - 파워 요가, 빈야사 요가 등 근력 위주 요가 전문</p>
	<p><b>하림(가수)</b>                  - 하림이 만든 '웰니스 여행'으로서의 음악회를 직접 기획, 연주                  - '비긴어게인' 출연 및 다양한 악기를 통한 어쿠스틱한 공연으로 유명                  - 대표곡: 사랑은 사랑으로 잊혀지네, 출국 등</p>
	<p><b>곽정은(기업가 및 인플루언서)</b>                  - 동국대학교 선학(禪學)과 박사과정 재학                  - 인도 O&amp;O 아카데미 명상 지도자 과정 이수                  - 보건복지부, 강남구청, 뮤지엄 산, 파크로쉬 등 다수의 명상 프로그램 진행</p>
	<p><b>케렌시아(음악명상기업)</b>                  - 음악명상 콘텐츠 기획 및 개발                  - 서울대 명상과 수행 음악명상 콘서트, 영덕 삼성 명상센터 음악명상 콘서트 진행 및 태백 자연 음악명상 음원 제작 등</p>
	<p><b>아미라(에이와 대표)</b>                  - 요가원 '에이와' 운영                  - 가드닝 명상, 요가, 마인드풀 명상 등 운영</p>
	<p><b>국제치유싱잉볼협회 이사</b>                  - 인천관광공사 웰니스프로그램 싱잉볼테라피 동영상 촬영 with (사) 한국웰니스관광협회                  - 아모레퍼시픽 직원연수, 삼성전자서비스 직원연수</p>
	<p><b>천시아(한국싱잉볼협회 대표)</b>                  - 젠테라피 네츄럴 힐링센터 마스터, 네이처 힐링 사운드 배스 진행</p>
	<p><b>팀 일루션 노성율(유튜브 크리에이터)</b>                  - 구독자 약 515만 명의 아크로바틱 크리에이터                  - 다양한 아크로바틱한 퍼포먼스를 소개하며, 마살아츠 트릭킹의 대중화를 이끄는 트릭킹 크리에이터</p>
	<p><b>지니코치(러닝 크리에이터)</b>                  - 구독자 약 8만 명의 러닝 전문 크리에이터                  - '남녀노소 쉽게 조깅하는 법', '달리기에 도움 되는 보강 훈련' 등 올바른 러닝 법과 부상 예방법 등을 소개</p>

**붙임 4**

**주요 참여 업체**

※ 참여 업체는 상황에 따라 변경 가능, 최종 참여 업체는 공식 누리집 참고

의 학 & 건 강	메디라운드	언어 관계없이 한국 의료 기관과 상담 및 예약을 할 수 있는 외국인 전용 한국 의료 멤버십 서비스
	알렉산더 테크닉 자세	정통성 있는 국제 메소드라 인정받고 있는 알렉산더 테크닉을 중심으로 다양한 소마틱스 요법을 진행하는 교육기관
	지음 심리 상담 연구소	오랜 경험을 갖고 있는 심리 전문가들과 함께 성장 잠재력을 일깨워주는 희망의 공간
	파프리카	지속적인 체중 감량을 위한 콘텐츠 및 기술을 개발하는 회사
	서울한방진흥센터	우리 전통의학인 한의학을 주제로 박물관, 족욕, 약선음식 체험 등 다양한 한방 문화를 경험할 수 있는 한방 복합 문화공간
푸 드 & 영 양	도즈랩	국내 최초 주치의가 처방하는 미토 콘트리아 케어 영양제
	달차 컴퍼니	맛과 풍미는 유지하되, 누구나 언제든지 마실 수 있는 '지속 가능한' 마실거리를 소개하는 브랜드
	비건다움	100% 식물성 재료로 먹을수록 자신과 지구가 건강해지는 비건 디저트 브랜드
	이로운 제과	모두를 위해 진심을 담아 만드는 건강하고 맛있는 쿠키&디저트
	비채담	30년 경력의 한의학 박사 어머니와 영양사 딸이 함께 만든 한방 웰니스 브랜드
뷰 티 & 패 션	히츠(리솔츠)	웰니스 문화와 한국 로컬의 우수한 천연염, 면역 비건 허브를 재료로 '생각하는 아름다움'의 가치가 깃든 스킨, 헤어, 바디 케어 브랜드
	비로소	바쁘게 지나온 하루 끝에 비로소 나에게 집중하는 '비로소 시간'을 소개하며 동물 친화경적인 비건 클린 뷰티 제품 브랜드
	라홍 디엔씨	제5회 대한민국 지방자치 박람회 '서울시 대표'로 선정된, 태양처럼 밝은 화장품을 만들고 싶은 브랜드
	에이치텍스	인체공학 연구를 기반으로 한 운동복 브랜드 등 건강한 스포츠 문화 선도를 위한 짐웨어 브랜드
	아덴 스파	스킨 타입에 맞는 피부 솔루션으로 아시아 뷰티 산업의 가치를 담아 체계적이고 전문화 된 테라피로 건강한 뷰티 문화를 선도하는 브랜드
마 음 챙 김 & 수 면	웰피스	15년간 자이로토닉을 교육하며 사람마다 다른 특별한 체형과 건강 라이프를 연구한 웰피스 운동 교육소
	젠테라피 네츄럴 힐링센터	국내 최초 싱잉볼 전문 사운드로 현대인들을 위한 힐링&명상 센터
	한국 싱잉볼 협회	체계적인 싱잉볼 교육으로 대한민국 최초의 싱잉볼 전문가 교육 단체
	메디테이션 봄	수많은 생각으로 괴로운 현대인들을 위한 생각을 쉼 수 있는 명상법을 제공
	국제 치유 싱잉볼협회 이사	주어진 하루를 더 가치 있는 시간으로 만들 수 있도록 삶의 균형을 전달하는 싱잉볼 치유 협회