

		시 민		
문서번호	공원여가과-1224	주무관	공원여과과장	중부공원녹지사업소장
결재일자	2018.4.11.	주경속	김지석	04/11 이춘희
공개여부	대시민공개			
방침번호		협조	공원문화팀장	조윤주

## 남산 소나무 힐링숲 치유 프로그램 운영 계획

I · SEÒUL · U

너와 나의 서울

2018. 4.

중부공원녹지사업소  
(공원여과과)

# 남산소나무 힐링숲 치유프로그램 운영 계획

남산의 소나무 숲을 활용한 도시민의 치유와 건강을 위한 소나무 힐링숲을 조성하여 남산 공원을 대표하는 힐링 프로그램을 운영하고  
자 함

## 1 추진 방향

- 남산 소나무 힐링숲 특성에 맞는 치유형 프로그램 개발 및 시민들이 즐겨찾는 명소 공간화
- 도시민의 치유와 건강을 위한 힐링 프로그램 운영으로 남산의 대표 프로그램으로 발전
- 프로그램 운영 외 시민 자유허용 개방으로 이용 극대화

## 2 운영 계획

### □ 운영 시간 및 인력

- 운영 기간 : '18. 4월 ~ 11월 \* 월요일 휴장
- 개방시간
  - 자체 제공하는 프로그램 운영 시 개방
  - 시민들의 자율 이용 시간대 지정, 시간대별 1개 단체(20인 이하) 사전 예약에 따른 이용 운영

구분	월	화	수	목	금	토	일	
오전 09:30~12:00	휴장	10~12시 힐링 프로그램	자유허용					
오후 14:00~17:00			자유허용			14~16시 힐링 프로그램	자유허용	

○ 운영인력

- 자체 제공하는 프로그램 운영 : 전문기관의 숲치유지도사 진행
- 자율이용 예약 시민 대응(개폐, 야간 시건장치 확인)

□ 예약 및 이용방법

○ 프로그램 예약 접수

- 인터넷 예약 : 서울의산과공원 홈페이지(<http://parks.seoul.go.kr/parks/>)

○ 자율이용 예약

- 전화접수, 인터넷 예약방식 병행

□ 프로그램 운영

○ 운영기간 : '18. 4. ~ 11. (7월, 8월 휴지기 제외)

- 상반기(4~6월), 하반기(9~11월)

○ 대 상 : 중장년, 갭년기 여성 등

○ 주요 프로그램 구성

- 중년의 건강한 삶을 위한 자기돌봄 테라피
- 소나무를 치유인자로 활용한 오감회복 치유프로그램

○ 운영횟수 및 연간 참여인원 : 총 40회(주 2회=주중 1회, 주말 1회)

○ 참여인원 : 600명

○ 운영방법 : (주)쓰리엔포레스트와 협업운영

- (주)쓰리엔포레스트 : 프로그램 기획 및 운영, 강사섭외, 안전관리
- 공원여가과 : 홍보 및 참여자모집, 프로그램 운영관리·감독



휴 호흡



멜라토닌 숲 걷기



오감회복 마사지



항노화 건강차

### 3 세부 프로그램 운영계획

“솔바람 오감 힐링 여행”

○ 운영시기 : ‘18. 4 ~ 11월(총 32회)

매주(화) 10:00~12:00, 매주(토) 14:00~16:00

○ 참여대상 및 인원 : 중장년, 회당 명 이내

○ 진 행 : 숲치유지도사 2명

○ 주요내용 : 소나무를 치유 인자로 활용한 오감회복 치유프로그램

(단기프로그램) : 매주 화요일 1회

구 분	주제명	주요 내용	비 고
1회	멜라토닌 휴 ~호흡 세로토닌 숲산책 느릿느릿 멜라토닌 걷기 자기돌봄 체조 항노화 건강차	- 호흡과 건강수명 - 숲생태 치유 스토리텔링 - 발집중 마음 두드림 - 토닥토닥 몸 돌봄 - 항노화, 활력 식이차	

(장기프로그램) : 매주 토요일 4회 지속운영

구 분	주제명	주요 내용	비 고
1회	오리엔테이션 사전검사 세로토닌 숲체험 향치유 정원 관리(심기)	- 심리검사 - 건강 강좌: 노화와 호르몬 - 호흡의 중요성 체험 - 산림치유 안내	
2회	기본프로그램 휴잠 향치유 정원관리(심기)	- 경관이 주는 건강 혜택 체험 - 노화 습관 찾기 - 숲에 누워 잠시 휴식하기 - 자기 돌봄 의지 갖기	
3회	기본프로그램 휴잠 향치유 정원관리(심기) 속닥속닥 세로토닌 대화	- 기초 체력 확인, 자세 확인 - 느린 걷기, 건강 활동 체험 - 숲에 누워 잠시 휴식하기 - 과거와 현실 그리고 지금	
4회	기본프로그램 휴잠 향치유 정원관리(심기) 토닥토닥 세로토닌 대화	- 기초체력 확인, 자세 확인 - 느린 걷기, 건강 활동 체험 - 숲에 누워 잠시 휴식하기 - 자기 격려하기	

“솔바람 인문학”

- 운영시기 : ‘18. 5 ~10월
- 참여대상 및 인원 : 중장년, 회당 20명
- 과 정 : 5회 연속
- 주요프로그램 : 소나무와 문화, 역사속의 소나무 등
- 초청강사 : 분야별 전문가 초청

**4** **홍보 계획**

**홍보 및 예약**

- 온라인 예약시스템 활용(서울시 공공예약서비스)
- 서울의 산과 공원 홈페이지 홍보물 게재(새소식)

**홍보물 제작**

- 힐링숲 안내 및 프로그램 리플렛
- 힐링숲 안내현수막 및 배너 등

**5** **행정 사항**

**소요예산 : 12,000천원(공원녹지정책과 재배정)**

○ **예산과목**

- 푸른도시국공원녹지정책과,공원녹지정책개발및만족도개선,시민참여프로그램운영, 공원이용프로그램 운영, 일반운영비, 행사운영비(201-03)

○ 세부내역

(단위:천원)

구 분	세부내역	산 출 내 용	비고
총 계		12,000	
기획비	프로그램 기획	900	
강사비	강사료(산림치유지도사)	7,200	
운영비	재료비 및 물품	2,700	
홍보비	현수막, 배너 등	1,200	

○ 계약방법 : 수의계약

- 수의계약사유 : 「지방자치단체를 당사자로 하는 계약에 관한 법률시행령」 제25조 제1항 제5호

부서(기관)별 협조사항

- 시 설 과 - 힐링숲 시설 보완, 안내판 설치
- 녹지관리과 - 힐링숲 내 소나무 등 수목관리 . 끝.