

2023. 7. 5.(수) 석간용

이 보도자료는 2023년 7월 5일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.



## 보도자료

담당부서 : 서울대공원 전략기획실

전략기획실장	구재성	500-7005
--------	-----	----------

담당	임명경	500-7022
----	-----	----------

홍보담당	박지윤	500-7030
------	-----	----------

사진없음  사진있음  쪽수 : 6쪽

관련 누리집	www.grandpark.seoul.go.kr
--------	---------------------------

### 무더위 속 시원한 여름숲 하이킹 '서울대공원'에서 함께해요

- 8~9일 주말 이틀간 동물원 둘레길과 산림욕장에서 걷기 행사 개최
- 나선욱·김섬주와 함께 게임도 즐기며 '바르게 걷기' 익히기
- “무덥고 습한 장마철, 피톤치드 가득한 여름 숲에서 불쾌지수 낮춰 보세요”

서울대공원은 무덥고 습한 장마철, 시민들의 불쾌지수를 낮추기 위해 피톤치드 가득한 여름 숲 걷기 행사인 '서울대공원 여름숲 하이킹'을 오는 8일(토)부터 9일(일)까지 이틀간 개최한다.

서울대공원은 개장 40년을 앞둔 공원으로 아름답리 나무와 울창한 숲으로 시민들의 휴식처가 되고 있다. 특히 청계산 자락에 위치한 동물원 둘레길과 산림욕장은 길이 잘 정비되어 있으며 다양한 코스로 숲을 즐길 수 있다. 이번 행사장은 서울대공원 동물원 둘레길 4.5km 구간(약 90분 소요)과 산림욕장 7km 구간(약 150분 소요)이다.

○ 대표적 산림치유인자로 불리는 '피톤치드'는 초여름부터 많이 발산된다. 숲 걷기를 통해 향염과 항균, 살충, 면역 증진, 스트레스 조절 등을 도와주는

피톤치드를 호흡할 수 있다.

□ ‘서울대공원 여름숲 하이킹’은 걷기 전문가와 함께 걸거나 각자의 속도에 맞추어 숲길을 걸으며 즐길 수 있는 다양한 프로그램으로 구성된다. 나무그늘 아래 피톤치드 가득한 숲길을 거닐며 내 몸과 마음의 균형을 찾고 잠시 도심 속 휴식을 즐길 수 있다.

○ 전문가와 함께 올바르게 건강한 걷기를 하고 싶다면 ‘함께 걷기’ 프로그램에 참여하자. △하이킹 에반젤리스트 김섬주의 **침묵하이킹** (7.9.일 09:30) △ **노르딕워킹**(매일 9시) △ **올바로걷기**(매일 11시) △ **숲해설가와 걷기**(매일 10시, 13시) 등이 진행된다.

○ 각 프로그램의 정원은 30명/회이며, 서울시공공서비스예약 사이트 (<https://yeyak.seoul.go.kr>)를 통해 6월 28일부터 사전 접수한다. 예약자 불참 발생 시 현장에서도 접수할 수 있다.

○ 또한 특별 이벤트로 개그맨 **나선욱과 함께걷기**(7.8.토 10:00)가 진행된다.

○ 여름 숲을 즐기는 각 프로그램으로는 일회용품 사용을 줄이고, 나와 숲의 건강을 위한 주제로 △ 다회용기로 즐기는 차 한잔의 여유, **ESG 카페** (일 1,000명 선착순) △ 여름숲의 풀잎을 손수건에 물들이는 **풀물 손수건** △ 숲속에서 장기, 바둑, 젠가 등을 즐기는 **보드게임** △ 걷는 자세를 확인하고 교정하는 **보행측정** △ 하이킹 완주한 사진을 나무판에 인화하는 **나무사진인화**(일 500명 선착순) 프로그램 등이 매일 9시부터 15시까지 진행된다.

※여름숲 하이킹 참가자는 수분과 에너지 보충을 위하여 각자 물과 간단한 간식을 지참하시길 당부드립니다.

□ 김재용 서울대공원장은 “서울대공원 둘레길과 산림욕장은 평소에도 많은 시민과 관람객이 찾는 곳으로 많은 이들에게 도심 속 휴식처가 되어주고 있다.”라며 “이번 행사를 통해 바르게 걷는 방법에 대해서도 익혀보고 유익한 프로그램으로 스트레스를 날리는 즐거운 시간이 되시길 바란다.”라고 말했다.

- 붙 임 1. 행사 개요서  
2. 행사 홍보물  
3. 행사 관련 사진. 끝.

<b>붙임 1</b>	<b>행사 개요서</b>
-------------	---------------

- 행사명 : 서울대공원 여름숲 하이킹
- 기간 : 2023. 7. 8.(토) - 7. 9.(일) / 2일간
- 장소 : 서울대공원 동물원 둘레길, 산림욕장
- 주요내용 : 전문가와 함께 걷기(사전접수), 여름숲 즐기기 (개별)
  - ※ 함께 걷기 : 서울시공공서비스 예약(<https://yeyak.seoul.go.kr>)  
온라인 사전접수 (불참자 발생 시, 현장접수 가능)

<행사 일정표>

함께걷기 (사전접수)	노르딕워킹	숲해설가	올바로걷기	나선육 (인플루언서)	김섬주 (등산 에반젤리스트)
	7.8. - 7.9.			7.8. 10:00	7.9. 09:30
	09:00	10:00 / 13:00	11:00		
	동물원 둘레길				산림욕장

하이킹 즐기기 (현장참여)	ESG카페	나무사진 인화	보행측정	보드게임	풀물 손수건	만보 챌린지
	1,000명/일	500명/일	09~15시			100명
	산림욕장 입구		동물원 둘레길			온라인
	호주관	동물원북문	다람쥐광장 입구	식물원부근		



**함께 걷기 #사전접수**  
6.28(수) 16:00부터 <서울시 공공서비스예약> 접수  
<https://yeyak.seoul.go.kr>

**인플루언서와 함께 걷기**

**▲ 나선옥과 함께 걷기**



1 나선옥과 함께 걷는 동물원 둘레길  
2 나선옥과 함께 지르는 포효대회  
일 정 7.8.(토) 10:00-13:00  
코 스 동물원 둘레길  
정 원 100명  
※ 참가 방법 : 서울대공원 인스타그램

**▲ 김섬주의 침묵 하이킹**



1 안전한 숲과 스트레칭 해소를 위한 디톡스 하이킹  
2 침묵과 명상 그리고 자연과 교감하며 걷기  
일 정 7.9.(일) 09:30-12:30  
코 스 산림욕장  
정 원 30명  
접합장소 산림욕장 호주관 입구

**걷기, 숲 전문가와 함께 걷기**

**▲ 노르딕 워킹**

일 정 7.8.(토)-7.9.(일) 09:00  
코 스 동물원 둘레길  
내 용 노르딕워킹 안내, 스트레칭, 시범 및 연습, 걷기(동물원 둘레길)  
접합장소 산림욕장 북문 입구(호주관 입구 종료)

**▲ 숲해설가와 걷기(성인)**

일 정 7.8.(토)-7.9.(일) 10:00  
코 스 동물원 둘레길  
내 용 여름숲 식생 해설, 맨발 걷기, 숲의 소리 듣기, 피톤치드 향기 기억하기 등  
접합장소 산림욕장 호주관 입구(명금사 부근 종료)

**▲ 울바로 걷기**

일 정 7.8.(토)-7.9.(일) 11:00  
코 스 동물원 둘레길  
내 용 울바른 걷기 방법 안내, 스트레칭, 시범 및 연습, 걷기(동물원 둘레길)  
접합장소 산림욕장 북문 입구(호주관 입구 종료)

**▲ 숲해설가와 걷기(가족)**

일 정 7.8.(토)-7.9.(일) 13:00  
코 스 동물원 둘레길  
내 용 여름숲 식생 해설, 맨발 걷기, 숲의 소리 듣기, 피톤치드 향기 기억하기 등  
접합장소 산림욕장 호주관 입구(명금사 부근 종료)

**여름숲 즐기기**

**#현장참여 #9AM-15PM**

- ▲ 환경을 생각하는 행복한 실천 ESG 카페**  
하이킹 시작 전 즐기는 차 한잔의 여유! 개인용 다화용기로 커피, 매실차 마시기  
장소 산림욕장 호주관입구(1,000명/일)
- ▲ 걷기운동, 자세 교정부터! 보행축전**  
보행축전기계를 걷는 자세를 측정하고 상담사와 올바른 자세로 교정하기  
장소 다림취량장 입구
- ▲ 동반자와 함께 즐기는 게임! 보드게임**  
숲속에서 젠가, 바둑, 장기 등을 즐기며 피톤치드를 충전하고 여유 만끽하기  
장소 다림취량장 입구
- ▲ 자연으로 만드는 나만의 손수건 풀물 손수건**  
여름숲의 풀잎을 손수건에 물들이고 환경보호를 위한 손수건 사용하기  
장소 식물원 부근 데크
- ▲ 여름숲 하이킹 완주 기념품 나무사진 인화**  
여름숲 하이킹 완주 미션 인증 후, 나의 사진을 나무편에 기념 인화하기  
장소 북문 입구(500명/일 선착순)  
미션 인증방법 둘레길, 산림욕장 택탈  
\* 동물원둘레길 - 무지개다리 사진 촬영 or \* 산림욕장 - 전망대 사진촬영

**▲ 만보걷기 챌린지 이벤트**

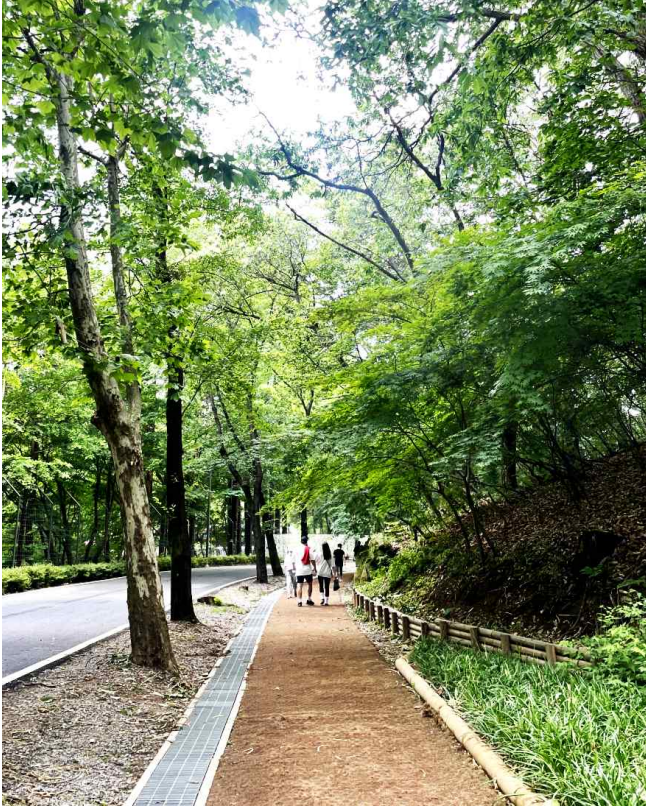
1. 서울대공원 여름숲 하이킹 하기
2. 만보 이상 걸은 인증화면 캡처
3. 개인 인스타그램에 아래 내용 올리기

서울대공원 여름숲 사진 + 만보 인증화면 + #서울대공원하이킹(해시태그)  
\* 100번째 스타벅스 아메리카노 기프티콘 1개/인 한정(우점 후 7월 14일(금) DM 발송)

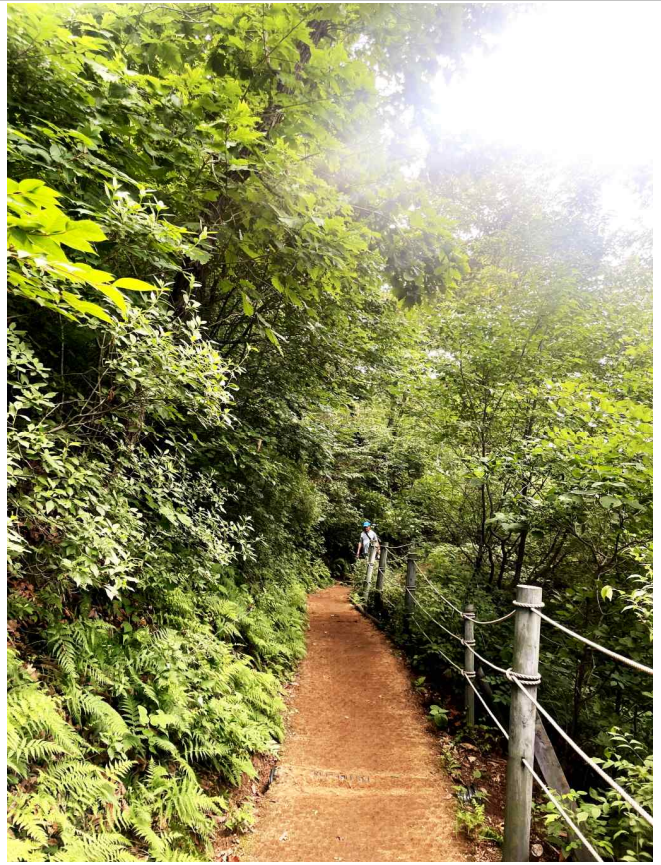
**프로그램 위치**

동물원둘레길 4.5km(약 90분)     산림욕장 7km(약 150분)





동물원 둘레길



산림욕장



나선욱(크리에이터)과  
함께 걷는 동물원둘레길



김섬주(등산 에반젤리스트)의  
침묵하이킹 (산림욕장)