

2024. 4. 5.(금) 석간용

이 보도자료는 2024년 4월 5일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.



# 보도자료

담당부서 : 푸른도시여가국 공원여가사업과

소방재난본부 안전지원과

서울식물원 전시교육과

동부공원여가센터 공원여가과

공원여가사업과장	이은주	02-2133-9356
공원여가기획팀장	전하연	02-2133-9357
안전지원과장	윤득수	02-3706-1600
전시교육과장	유혜경	02-2104-9780
공원여가과장	윤세형	02-460-2940
누리집	parks.seoul.go.kr	

사진없음  사진있음  쪽수 : 5쪽

## 서울시, 불 없는 날 '한식(寒食)' 맞아 소방공무원 대상 산림·정원 치유

- 4.5.(금) 한식날, 불암산 산림치유센터·서울식물원·서울숲서 소방공무원 힐링 프로그램
- '한식(寒食)' 불 사용 않고 찬 음식 먹어... 불과 맞서 싸우는 소방공무원 위한 특별 행사
- 아로마 치유·감정카드 등 심리적 충격, 외상후 스트레스장애 등 예방위한 과정으로 구성
- 시 "소방공무원 비롯 시민 모두에게 정원이 주는 치유 전하기 위한 프로그램 지속할 것"

4월 5일, 예로부터 '불'을 사용하지 않고 찬 음식을 만들어 먹었던 '한식(寒食)'을 맞아 서울시가 식물·정원을 통해 평소 불과 맞서 싸우는 소방공무원의 심신을 어루만져 주는 치유 프로그램을 마련했다.

서울시는 4.5.(금) ▲ 불암산 산림치유센터 ▲ 서울식물원 ▲ 서울숲, 시내 3개 공원에서 「소방공무원 '한식(寒食)의 날' 힐링 프로그램」을 진행한다고 밝혔다. 이번 프로그램은 소방공무원의 심리적 충격 해소와 외상후 스트레스 장애(PTSD) 발생 예방을 위해 기획됐다.

- 우리나라 4대 명절 중 하나인 ‘한식(寒食)’은 불을 사용하지 않는다는 의미로 ‘금연일(禁煙日)’ 또는 ‘냉절(冷節)’이라고도 불렸으며 조상들은 한식면, 두견주 등 찬 음식을 먹었다. 시는 ‘한식’을 맞아 소방공무원 120명의 지친 몸과 마음을 치유해 주고자 위해 이번 프로그램을 준비했다.
  
- 먼저 ‘불암산 산림치유센터(노원구 중계동)’에서는 심신 이완 활동을 비롯해 잠들어 있는 오감 자극, 물을 활용한 치유 활동이 진행된다. 5일(금) 10시와 12시 각 회차당 30명씩, 총 60명이 참석해 1시간 30분간 긴장된 몸과 마음을 깨우는 시간을 가질 예정이다.
  
- 강서구 마곡동 ‘서울식물원’에서는 원예치유 프로그램이 마련된다. 반려식물 화분 만들기과 마음속 깊은 곳을 들여다 보는 감정카드로 마음 나누기, 우리나라 자생종을 비롯해 세계 12개 도시 식물 여행을 떠나보는 ‘식물원 투어 프로그램’도 진행될 예정이다.
  - 서울식물원은 강서소방서와 업무협약을 맺고 지난해부터 소방공무원을 대상으로 ‘숲 치유 심리안정 프로그램’을 진행해 온 바 있다.
  - 봄이 내려앉은 ‘서울식물원’에서는 야외 주제정원에서 동강할미꽃, 산분꽃나무 등 자생종을 만나볼 수 있으며 온실에서는 2천3백여 종의 열대와 지중해 지역 식물을 만나볼 수 있다.
  
- 성동구 성수동 ‘서울숲’에서는 봄꽃 이야기와 아로마 향기 치유가 진행된다. 봄을 맞아 한창인 튤립꽃길 산책과 걷기 명상을 통해 소방공무원들의 묵었던 스트레스를 날리고 새 활력을 불어넣어 줄 것으로 기대된다.

- 서울숲에서는 다음 달까지 10만 본의 튼リップ·수선화를 만나볼 수 있으며, 가드너에게 직접 교육받고 현장 실습도 할 수 있는 시민 대상 서울숲 가드닝, 힐링원예교실, 시민정원사 정원 투어 등 다양한 정원 프로그램도 진행되고 있다.
  
- 이수연 서울시 푸른도시여가국장은 “시민을 위해 헌신하는 소방공무원에게 정원·산림이 지닌 치유를 전달, 심리적 안정에 도움을 주고자 특별 프로그램을 준비했다”며 “소방공무원을 비롯해 시민 모두에게 정원이 주는 치유를 전하기 위한 맞춤형 프로그램을 지속적으로 마련해 나갈 것”이라고 밝혔다.

## 붙임1

## 시설별 프로그램(안)

### □ 불암산 산림치유센터(오전·오후 각 30명)

- 위 치 : 불암산공원(서울 노원구 한글비석로12길 51-80)
- 주요내용
  - 심신 이완 활동, 오감 자극 활동, 경관 휴식 활동, 물치유 활동 등
- 주요 프로그램 진행시간 : 오전 10:00 ~ 11:30 / 오후 12:00~ 13:30

### □ 서울식물원(40명)

- 위 치 : 서울식물원(서울 강서구 마곡동로 161)
- 주요내용
  - 반려식물화분 만들기, 감정카드 활용 마음나누기, 식물원 투어 등
- 주요 프로그램 진행시간 : 12:00~ 13:30

### □ 서울숲(20명)

- 위 치 : 서울숲(서울 성동구 독섬로 273)
- 주요내용
  - 우리봄꽃 이야기, 아로마 향기치유, 걷기명상, 튜립꽃길 산책 등
- 주요 프로그램 진행시간 : 12:00~ 13:30

#### <불암산 산림치유센터 프로그램 운영예시>



경관 휴식(천연비타민 D)



경관 휴식(감상, 쌍화탕)



오감자극(맨발 걷기)



오감자극(피톤치드 샤워)

#### <서울식물원 및 서울숲 프로그램 운영예시>



식물원-향기테라피



식물원-실내식물 심기



서울숲-숲명상



서울숲-정원투어

※ 세부프로그램 운영내용 및 시간 변동 가능

**|Q| 서울시 소방공무원 힐링 프로그램을 추진하게 된 배경은?**

- ◆ 최근 잇따른 소방공무원 순직 사고가 발생하고 있어 소방공무원의 외상후 스트레스(PTSD) 등 심리적 충격이 염려됨. 이에 푸른도시여가국에서 4월 5일 한식의 날을 맞아, 불에 맞서는 소방공무원들을 위한 힐링 프로그램을 기획하게 됨. 서울숲, 서울식물원 그리고 불암산, 서울의 매력적인 정원과 산림의 치유 효과를 적극 활용하여 본 프로그램을 운영하고 소방공무원들의 정신건강 증진에 기여하고자 함