

2023. 04. 21.(금) 조간용

이 보도자료는 2023년 4월 20일 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당부서 : 푸른도시여가국 공원여가사업과

공원여가사업과장	정진일	2133-9356
산림여가운영팀장	이흥규	2133-9368
담당자	김소현	2133-9369
관련 누리집	https://yeyak.seoul.go.kr/ 문화체험>산림여가	

사진없음 사진있음 쪽수 : 17쪽

서울시 숲에서 몸과 마음 치유하세요 산림치유 프로그램 운영

- '서울형 치유의 숲길', '녹색복지센터'에서 산림치유 프로그램 4월부터 본격 운영
- 일반성인부터 청소년, 가족, 장애인 등 다양한 계층과 연령을 대상으로 진행
- 노르딕워킹, 암 생존자, 반려견과 함께하는 치유 프로그램 등 특별 프로그램도 풍성
- 서울시공공서비스예약 누리집, 현장접수 등 다양한 방법으로 참여 가능

- 서울특별시(이하, '서울시'라 함)는 시민들의 몸과 마음 건강 향상을 위해 산림이 아름다운 곳에 조성한 '서울형 치유의 숲길'과 '녹색복지센터'에서 산림치유 프로그램을 본격 운영한다고 밝혔다.
- 산림치유 프로그램은 도봉구 초안산 등 건강한 숲에서 요가, 산림욕 등 산림치유 활동을 할 수 있는 '서울형 치유의 숲길' 14개소와 노원구 불암산, 강서구 우장공원에 거점형으로 조성된 '녹색복지센터'에서 만나볼 수 있다.
- '서울형 치유의 숲길'은 접근성이 좋고 산림 환경이 빼어난 곳을 선정하여 테크, 전망대 등 산림치유 프로그램을 운영할 수 있는 시설을 조

성한 곳이다. 올해 하반기 동대문구 배봉산에 추가 조성이 완료되면 총 15개의 치유의 숲길을 만나볼 수 있다.

- 노원구 불암산과 강서구 우장공원의 ‘녹색복지센터’에서는 건물 안팎에서 날씨에 관계없이 산림치유 프로그램을 운영한다.

- ‘산림치유’란 숲의 향기, 경관, 소리, 피톤치드, 음이온, 동·식물 등 자연의 다양한 요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키는 활동을 말한다. 프로그램에 참여하면 풍요로운 자연 속에서 산림치유지도사의 전문적인 지도로 체조, 요가 등 신체활동과 더불어 명상, 마음 읽기 등을 통한 마음 다스림을 통해 몸과 마음 건강을 챙길 수 있다.

- 산림치유 프로그램은 일반인 누구나 참여 가능하며, 청소년, 가족, 임산부, 갱년기 여성, 직장인 등 특정 연령과 계층을 대상으로 하는 특별 프로그램도 마련되어 있다. 산림치유지도사가 당일 참여자에 알맞은 프로그램을 제안하여 맞춤형으로 운영하기도 한다.

- 또한 맥박수계, 인바디 등의 기계장비를 갖추어 프로그램 전·후로 참여자의 몸의 변화를 살펴보거나, 자유롭게 산림을 돌아다니며 스스로에게 집중하는 프로그램, 반려견과 함께하는 치유 프로그램 등 치유의 숲길별 특색있는 프로그램들이 마련되어 있다.

- 산림치유 프로그램 참여를 원하는 사람은 서울특별시 공공서비스예약 누리집(<https://yeyak.seoul.go.kr>) > 문화체험 > 산림여가 카테고리에 접속하여 사전 예약을 하면 된다. 또한, 서울형 치유의 숲길, 녹색복지센터 운영기관인 자치구 등에서도 시민들이 불편없이 프로그램을 체험할 수 있도록 전화접수, 현장접수, 자율참여 등의 다양한 방법으로

참여 접수를 받고 있다. 프로그램은 연중으로 운영되나 운영기관별로 기간과 요일이 상이하니 서울시공공서비스예약 및 운영기관 누리집 등을 통해 미리 확인하는 것이 좋다.

□ 일반적으로 1회성 참여이지만 특성에 따라 2회 이상 참여해야 하는 장기형 프로그램도 있다. 한 회차당 2시간, 하루에 2회(오전: 10시~12시, 오후: 2시~4시) 운영되고, 대부분의 프로그램은 무료로 이용이 가능하지만 일부 프로그램의 경우 이용료가 있기도 하니 예약 전 안내 사항을 주의깊게 확인하는 것이 필요하다.

○ ‘서울형 치유의 숲길’의 경우 외부에서 프로그램을 운영하는 특성상 계절이나 날씨에 따라 변경되거나 취소될 수 있으며 해당 사항 발생 시 사전(프로그램 운영 전)에 문자로 취소 안내된다.

□ 아울러 산림치유 프로그램에 참여할 때는 요가, 체조 등의 활동을 위한 편안한 복장과 산책 시 미끄러움 방지를 위한 운동화(또는 등산화)를 착용하고 개인 물병 등을 지참하여 체험 중 갑작스러운 탈수 증상 등에 대비하는 것이 좋겠다.

《 장소별 ‘서울형 치유의 숲길’ 산림치유 프로그램 》

○ 성동구 매봉산에서는 화요일부터 토요일까지 산림치유 프로그램을 운영하며 서울시공공서비스예약 누리집 외 현장 접수로도 참여 가능하다. 주로 호흡과 명상, 숲의 소리를 이용한 치유법과 학걸음 걷기 등 산책을 통한 프로그램을 운영하고 있으며, 매봉산에 반려견과 산책하는 사람들이 많은 점을 착안하여 도입한 ‘숲에서 놀개’ 프로그램도 주목할 만 하다.

○ 광진구 아차산과 중랑구 용마산은 올해 처음으로 산림치유 프로그램을

운영한다. 두 산 모두 평소 이용객이 많은 산으로 일반 이용객과 동선을 분리하여 치유 활동에 집중할 수 있다.

광진구 아차산 프로그램은 주말을 포함한 금요일부터 화요일까지 운영하며, 성인, 청소년, 어르신, 가족을 위한 프로그램으로 구성되어 있다.

중랑구 용마산은 월요일부터 금요일까지 성인, 직장인, 경도인지 어르신 등을 대상으로 유산소, 근력운동 등을 함께하는 산림 운동과 향기 주머니, 걱정 인형 만들기 등의 치유 프로그램을 장만하여 시민들의 참여를 기다리고 있다.

- 성북구에는 북한산과 월곡산에 치유의 숲길이 있으며 주로 월곡산에서 ‘행복하心(성인)’, ‘소통하心(청소년)’, ‘건강하心(어르신)’, ‘무슨걱정이心(어르신)’, ‘휴식하心(직장인)’이란 프로그램을 화요일부터 토요일까지 운영한다.

바르게 걷기와 산책 위주의 프로그램으로 걷기 좋은 월곡산을 산림치유지도사와 함께 산책하다보면 너럭바위까지 도착하는데 확 트인 전망을 보며 속이 뻥! 하고 뚫리는 기분을 느낄 수 있다.

- 도봉구 초안산에서는 다양한 연령과 계층을 대상으로 하는 프로그램과 치유 텃밭 가꾸기, 황톳길 맨발 걷기, 자율신경계 측정, 노르딕워킹 등 특별 프로그램이 준비되어 있다. 특히 지난해 조성한 황톳길은 프로그램 참여자뿐만 아니라 일반 공원 이용객들도 자주 찾는 인기 명소로 자리 잡았다. 또 치유텃밭이나 숲태교, 노르딕워킹 등의 특별 프로그램들은 별도로 일정을 확인하는 것이 필요하다.

- 노원구 불암산, 수락산에는 치유의 숲길이 조성되어 있으며 수려한 자연환경을 자랑하는 불암산 치유의 숲길에서 상시 프로그램을 4월부터 본

격 운영하고 있다. 5월부터는 치유의 숲길을 맨발로 산책하며 발을 자극하고 힐링해보는 ‘맨발숲’ 프로그램을 운영하니 맨발 걷기에 관심있는 사람이면 누구나 참여 가능하다.

- 서대문구는 자락길로 유명한 안산에서 산림치유 프로그램을 운영하고 있다. 그중 특히 ‘노르딕워킹’은 기초반과 숙련반으로 구분하여 모집하는데 4주 연속 참여해야 하며, 기초반 참여를 마친 사람은 숙련반에서 조금 더 상세한 노르딕워킹을 배울 수 있다. 노르딕워킹은 전용 스틱을 사용하여 걷는 운동으로 북유럽 크로스컨트리 스키선수의 훈련법으로 알려졌다. 땅을 밀어내듯 걷는 방법으로 양손에 쥘 스틱에 체중이 분산되어 척추와 관절에 무리가 적고, 자세 교정과 체력을 기를 수 있으며 척추기립근 강화에 도움이 된다.
- 금천구 호암산에서는 ‘힐링, 숲으로(성인)’, ‘우리가족 톡톡(가족)’, ‘숲에서 만나는 나(여성)’라는 프로그램을 매주 화요일부터 토요일까지 운영한다. 호암산 내 조성된 서울형 치유의 숲길은 2개소로 가까운 거리에 있어 통합 운영하며, 참여자에 따라 산림치유지도사가 프로그램을 유동적으로 진행한다. 아로마 오일을 활용한 손마사지와 5가지 오방색 실로 엮는 우리의 전통 실팔찌인 장명루(長命纒) 만들기는 공통되는 활동으로 자연 속에서 골똘히 집중하는 시간을 통해 마음의 안정을 찾아볼 수 있는 활동이다.
- 관악구 관악산에서는 ‘숲에서 소곤소곤(누구나)’, ‘숲에서 토닥토닥(갱년기여성, 대사증후군)’, ‘숲에서 쓰담쓰담(감정노동자, 보육교직원)’, ‘숲에서 몰랑몰랑(치매안심센터)’, ‘홀로(HOLO)’를 매주 수요일부터 일요일까지 운영한다. 또 올해는 맥박수계를 처음으로 도입하여 치유 프로그램 참여 전·후 자율신경계(HRV) 검사를 실시, 참여자가 주관적으로

느꼈던 스트레스 완화 정도를 객관적인 수치로 확인할 수 있다.

- 강동구 일자산에서는 화요일부터 토요일까지 산림치유 프로그램을 진행한다. 여성, 일반성인, 직장인을 대상으로 하는 상시 프로그램이 있으며 단체에서 참여를 원하는 경우 사전 협의하여 일정 조정 등의 이용도 가능하다. 성인을 대상으로 하는 ‘활력충전 도시탈출!(일반성인)’은 말 그대로 도심을 살짝 벗어난 듯한 일자산에서 숲의 자연물을 이용하여 오감을 깨우고 산림치유지도사의 전문적인 치유법을 도움받아 치유되는 시간을 가질 수 있다.
- 서울대공원은 개인과 단체를 대상으로 한 균형적인 산림치유 프로그램을 마련했다. 보통 ‘서울대공원’ 하면 동물원과 놀이기구가 먼저 떠오르겠지만 울창한 나무와 계곡, 냇가 등 산림치유를 운영하기에 더없이 좋은 환경을 가지고 있다. 또한 지난해 정비를 마치고 개장한 산림치유센터에서 실내 프로그램도 운영하고 있으니 서울대공원을 방문할 계획이라면 사전에 예약하고 참여해 보는 것을 추천한다.

《 ‘녹색복지센터’의 산림치유 프로그램 》

- 노원구 불암산에 위치한 녹색복지센터에서는 산림치유 프로그램을 연중 운영한다. 약초 족욕, 온열 치료 등 실내에서 할 수 있는 치유 과정과 실외인 불암산의 자연환경 조화롭게 연계하여 '22년 한해에만 19만명 이상의 시민들이 다녀갔다. 올해도 다양한 계층을 대상으로 세분화된 프로그램을 마련하였다.
- 강서구 우장공원의 녹색복지센터에서는 일반성인, 갱년기 우울증, 암 환자, 장애인, 경도인지 장애 어르신 등 다양한 사람들을 대상으로 하는 프로그램을 준비하였다. 특히 ‘굿바이 피로!’는 적극적 치료가 종료된

암 생존자를 대상으로, 단발성이 아닌 4회 참여가 필요한 프로그램이며
암 치료로 인한 피로감을 회복하고 숲을 산책하며 힐링하는 프로그램이
다.

- 유영봉 푸른도시여가국장은 “일상회복이 본격화 되고 있는 요즘, 서울의
숲에서 산림치유 프로그램을 통해 그동안 쌓였던 스트레스를 치유받고,
자연이 주는 여유로움을 만끽하며 회복하는 힘을 길러보시길 권한다” 며,
“앞으로도 시민들의 몸과 마음 건강을 위한 다양한 산림치유 프로그램을
선보이겠다”고 전했다.

- 붙임 1. 산림치유 프로그램 운영장소 및 문의처 1부.
2. 기관별 산림치유 프로그램 안내 1부.
3. 산림치유 프로그램 참여사진 1부. 끝.

○ 서울형 치유의 숲길

연번	운영기관	위 치		예약방법	문의처
1	성동구	매봉산	옥수동 산428-6	서울시공공서비스예약 누리집 등	성동구청 공원녹지과 02-2286-5671
2	광진구	아차산	광장동 5-124	서울시공공서비스예약 누리집 등	광진구청 공원녹지과 02-450-7774
3	동대문구	배봉산	전농동 산32-20	조성후 하반기 운영 예정	동대문구청 공원녹지과 02-2127-4397
4	종로구	용마산	면목동 산1-3	서울시공공서비스예약 누리집 등	종로구청 공원녹지과 02-2094-2394
5	성북구	북악산	정릉동 산87-1	서울시공공서비스예약 누리집 등	성북구청 공원녹지과 02-2241-3667
6		월곡산	하월곡동 산2-1		
7	도봉구	초안산	창동 189-3	서울시공공서비스예약 누리집 등	도봉구청 공원여가과 02-2091-3782
8	노원구	불암산	중계동 산 101-1	서울시공공서비스예약 누리집 등	노원구청 여가도시과 02-2116-0547 센터 : 02-2116-0538
9		수락산	상계동 산1-2		
10	서대문구	안산	연희동 산 2-13	서울시공공서비스예약 누리집 등	서대문구청 푸른도시과 02-330-1544
11	금천구	호암산	시흥동 산 93-1	서울시공공서비스예약 누리집 등	금천구청 공원녹지과 02-2627-1667
12			시흥동 산 100-1		
13	관악구	관악산	신림동 산 29-3	서울시공공서비스예약 누리집 등	관악구청 공원녹지과 02-879-6573
14	강동구	일자산	둔촌동 산 119	서울시공공서비스예약, 현장접수 가능	강동구청 푸른도시과 02-3425-6452
15	서울대공원	청계산	과천시 막계동 8	서울시공공서비스예약 누리집 사전접수	서울대공원 조경과 02-500-7577~7578

○ 녹색복지센터

연번	운영기관	위 치		예약방법	문의처
1	노원구	불암산	한글비석로 12길 51-80	노원구청 예약 누리집	센터 : 02-2116-0538 담당 : 02-2116-0545 (노원구 여가도시과)
2	강서구	우장공원	화곡동 산60-1	서울시공공서비스예약 누리집 사전접수	센터 : 02-2605-0959 담당 : 02-2600-4289 (강서구 공원녹지과)

□ 서울형 치유의 숲길

○ 성동구 매봉산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
활력숲	일반성인	(목적) 심신 스트레스 완화, 주의력 회복, 심신 충전 (활동) 스트레스 체크, 맨발걷기, 청기백기, 숲산책, 눈 스트레칭, 차테라피	4~11	화, 목 10시~12시, 14시~16시
건강숲	일반성인	(활동) 육자결 호흡 거강박수 몸지압 학걸음걷기, 건강나누기, 차테라피	4~11	수, 금 10시~12시, 14시~16시
행복숲	일반성인	(활동) 몸털기마음털기, 행복숲놀이, 바보걷기 빛명숲명, 유머일번지, 차테라피	4~11	토 10시~12시, 14시~16시
숲에서 놀개	반려견(소형견) 동반 일반성인	(활동) 반려견과 산책 아이스브레이킹, 공감 느끼기 명상, 반려견 노하우 나누기		시범운영

○ 광진구 아차산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
행복드림	어르신 (치매안심센터, 복지관, 보건소)	(목적) 유연한 심신 만들기, 감정 다스리기 (활동) 숲길걷기, 명상 등	3~5	월, 화 10시~12시
숲에서 토닥토닥	성인 누구나	(목적) 우울감 해소 및 내 마음 챙기기 (활동) 황톳길 걷기, 체조, 약차 힐링 등	3~5	금 14시~16시
숲에 ON 쓰담쓰담	청소년 (동아리, 학교단체)	(목적) 학업 스트레스 완화, 충동조절, 감정 다스리기 (활동) 맨발걷기, 숲 명, 이완체조, EQ놀이 명상	3~5	금 10시~12시
몸통 소통 마음통	가족	(목적) 가족애 느끼기 (활동) 가족꿈나무 만들기, 마음카드, 감정나무 활동	3~5	토, 일 10시~12시/14시~16시
숲 IN 휴 (休)	가족, 친구, 연인 등(1~2인)	(목적, 활동) 홀로 또는 함께 숲길 산책하며 안내서에 따라 미션 진행 및 성취감	3~5	월, 화, 금 9시~13시

○ 중랑구 용마산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
희망찬 숲	성인	(목적) 근력 강화, 우울·불안감 해소 (활동) 숲길 걷기, 명상, 심신 돌아보기, 운동마사지, 차 마시기 등	4~11	월 10시~12시, 14시~16시
구구 팔팔 건강한 숲	경도인지, 장애 어르신	(목적) 근력강화, 낙상 예방, 인지능력 강화 (활동) 산림운동, 숲놀이, 향기주머니 만들기 등	4~11	화 10시~12시, 14시~16시
행복한 숲	성인	(목적) 혈압강하, 혈당감소, 복부비만 감소, 근력강화 (활동) 숲길 걷기, 산림 운동, 차 마시기, 숲놀이, 걱정인형 만들기 등	4~11	수 10시~12시, 14시~16시
함께하는 숲	직장인	(목적) 스트레스 완화, 우울·불안감 해소 (활동) 숲길걷기, 산림운동, 걱정인형 만들기, 대화, 차마시기 등	4~11	목 10시~12시, 14시~16시
소통하는 숲	가족, 청소년	(목적) 가족간 라포르 형성 / 학업스트레스 완화 등 (활동) 숲길걷기, 가족 숲속놀이, 산림운동, 마사지 등	4~11	금 (가족) 10시~12시 (청소년) 14시~16시

○ 성북구 월곡산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
행복하심	성인	(목적) 숲활동을 통한 심신 이완 및 행복 증진 (활동) 밴드체조, 명상, 맨발걷기, 편백오일 손마사지	4~11	화 10시~12시, 14시~16시
소통하심	청소년	(목적) 소통으로 스트레스 감소 및 자아성찰 (활동) 숲길 오감산책, 감정카드 마음열기 등	4~11	수, 15시~17시
건강하심	어르신	(목적) 바른걸음과 꾸준한 운동을 통한 하체 균형 감각 증진 (활동) 숲길산책, 근력강화 운동, 소통하기, 편백오일 손발마사지	4~11	목 10시~12시, 14시~16시
무슨걱정이 하심	경도인지 장애어르신	(목적) 감각을 활성화시키며 행복감 증진 및 삶의 질 향상 (활동) 뇌신경 체조, 인지강화 놀이, 손마사지	4~11	금 10시~12시
휴식하심	직장인	(목적) 스트레스 완화로 심리적 안정과 건강 유지 (활동) 바른자세로 걷기, 거북목 예방 운동, 명상, 차담	4~11	토 10시~12시

○ 도봉구 초안산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
마음챙김	일반인	(목적) 심신 스트레스 완화, 소통, 주의력 회복 등 (활동) 스트레칭, 오감산책, 명상, 아로아테라피, 차마시기 등	3~11	목 10시~12시 금 14시~16시
향기챙김	중년여성	(목적) 갱년기 증상 완화, 심신안정 (활동) 숲놀이, 스트레칭, 나무지팡이 활용 운동, 숲길걷기 명상, 나사랑카드, 차마시기 등	3~11	수 10시~12시
건강챙김	65세 이상	(목적) 뇌건강 사회성향상, 질병 예방 (활동) 느린산책 햇볕샤워, 나무명상, 숲속타임머신 등	3~11	화 14시~16시
활력챙김	직장인	(목적) 직장인 직무 스트레스 완화 (활동) 숲테라피(오감산책, 카운슬링, 묵언산책), 마음테라피(오수명상, 아로마 손마사지)	3~11	목 14시~16시
	청소년	(목적) 학업 스트레스 완화, 올바른 자아 형성 등 (활동) 숲티어링, 숲속명상, 만들기, 차마시기 등	3~11	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요
	가족	(목적) 화합과 소통 (활동) 함께 체조, 가족 숲놀이, 손마사지, 협동작품 만들기 등	3~11	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요
With 숲	일반인	(목적) 코로나 대응 심신회복 (활동) 자율신경스트레스 측정 후 건강 상담, 온열 테라피, 차테라피, 힐링 황토볼맨발길 산책 등	3~4 10~11	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요
힐링 맨발걷기	일반인	(목적) 감각회복, 혈액순환, 면역기능 강화 (활동) 맨발걷기, 명상하기, 탁족, 차마시기 등	5~9	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요
노르딕워킹	일반인	(목적) 노르딕을 이용한 자세교정, 성인병 예방 (활동) 노르딕워킹, 숲길 걷기 등	4~10 (8월제 외)	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요
치유타발	일반인	(목적) 자아존중감 향상, 심신활력 (활동) 텃발관리, 숲산책, 몸돌봄, 자연차마시기	4~10	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요
숲태교	임신부부	(목적) 임신부 심신안정, 태아돌봄, 건강한 출산지지 (활동) 숲속요가, 태담태교, 전통육아법, 이야기 등	5~6 10~11	특별프로그램으로 별도 일정 확인 필요

○ 노원구 불암산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
산책숲	누구나	(목적) 오감자극과 숲체험을 통한 스트레스 완화 및 휴식 (활동) 숲 오감체험, 걷기, 명상 등	4~11	화 14시~15시30분
실버숲	65세 이상	(목적) 노화지연 및 낙상 예방을 목표로 숲활동 (활동) 숲 산림욕 체조, 숲 산책, 명상 등	4~11	수 14시~15시30분
동행숲	심신장애 및 소외계층 대상	(목적) 숲활동을 통한 회복력 상승, (활동) 맨손체조, 숲 오감 활동, 산책 등	4~11	목, 금 * 전화상담 후 진행
맨발숲	누구나	(목적) 맨발걷기로 맨발 자극, 햇빛쬐여 면역증강 (활동) 맨발로 산책, 어싱, 스트레칭 등	5~11	토, 일 13시30분~15시

○ 서대문구 안산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
일반성인	일반성인	(목적) 건강한 신체유지로 백세 건강시대 대비 (활동) 숲해설, 기체조, 명상 등	4~11	월 14시~16시
노르딕워킹 (기초반)	일반성인	(목적) 건강한 걷기로 심폐기능 강화 등 (활동) 노르딕워킹 기초반 (4주 연속 참여)	4~11	화 10시~12시
노르딕워킹 (숙련반)	기초반 이수자	(목적) 건강한 걷기로 심폐기능 강화 등 (활동) 노르딕워킹, 장기 프로그램(4주 연속 참여)	4~11	목 10시~12시
회복숲	일반성인, 경증 치매/암 생존자	(목적) 지속적으로 건강을 유지, 회복 (활동) 맨손체조, 명상 걷기 등	4~11	금 10시~12시
오감힐링숲	가족, 직장인	(목적) 자연요소 활용한 오감 힐링, 스트레스 해소 등 (활동) 숲해설, 숲길걷기, 오감힐링 등	4~11	토 10시~12시

○ 금천구 호암산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
힐링, 숲으로	성인	(목적) 숲에서 다양한 활동을 통해 신체적 피로도 개선 (활동) 스트레칭, 오감 숲 느끼기, 에코힐링워킹, 손마사지, 요가 니드라, 장명루 만들기 등	4~11	화요일 ~ 토요일, 10시~12시, 14시~16시
우리가족 톡톡	가족	(목적) 숲의 치유인자로 심신건강 및 가족 유대감 증진 (활동) 호오포노포노 치유명상, 아로마 손마사지, 장명루 만들기 등	4~11	화요일 ~ 토요일, 10시~12시, 14시~16시
숲에서 만나는 나	여성	(목적) 숲의 편안함을 느끼며 심리적 안정과 우울감, 스트레스 개선 (활동) 디톡스체조, 요가니드라, 장명루 만들기 등	4~11	화요일 ~ 토요일, 10시~12시, 14시~16시

○ 관악구 관악산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
숲에서 도란도란	초등학교 4학년 이상 누구나	(목적) 산림자원을 활용한 숲속활동으로 피로회복 (활동) 숲길걷기, 나무교감, 햇빛샤워, 스토리텔링 등	4~11	수 10~12시 토, 일 10시~12시, 14시~16시
숲에서 토닥토닥	갱년기 여성, 대사증후군 대상자 등	(목적) 건강상태 파악 후 신체적 정신적 활력 증진 (활동) HRV, 인바디검사, 숲길걷기, 숲소리명상 등	4~11	목 10시~12시, 14시~16시
숲에서 쓰담쓰담	감정노동자 보육교직원	(목적) 일상 스트레스 해소 및 심신 회복 (활동) HRV검사, 침잠, 나비포옹, 꿀벌호흡, 체조 등	4~11	(보육교직원) 수 14시~16시 (감정노동자) 금 10시~12시
숲에서 말랑말랑	65세 이상 숲길 걷기활동 가능자	(목적) 면역력과 신체 활력 높이고 인지능력 향상 (활동) 숲속체조, 손가락운동, 온몸두드리기, 햇빛이완명상, 손수건만들기 등	4~6 8~11	금 14시~16시
홀로 (HOLO)	누구나, 나혼자	(목적) 홀로하는 숲속활동으로 정서적안정 및 심폐기능 증진 (활동) HRV, 인바디검사, 숲속체조, 숲명, 와상의자 휴식 등	4~11	수, 금 10~12시 목 10시~12시, 14시~16시

○ 강동구 일자산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
나를 찾는 숲	여성	(목적) 우울감 해소, 정체성 회복 (활동) 건강 스트레칭, 건강수다, 내 안의 별, 피톤치드 샤워 등	4~11	화 10시~12시, 14시~16시
활력충전 도시탈출!	일반성인	(목적) 스트레스 해소, 활력충전, 자존감 회복 (활동) 건강스트레칭, NASA 수면, 오감체험, 명상, 목식호흡 걷기	4~11	수, 목, 금 10시~12시, 14시~16시
가족사랑, 가족건강 뽀뽀!	가족 (중학생 이상 자녀 동반)	(목적) 가족간의 소통과 화합 (활동) 건강 스트레칭, 가족 퀴즈, 가족 스킨십 등	4~11	토 10시~12시, 14시~16시

○ 서울대공원

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
하늘빛 마중숲 (개인)	일반성인, 가족, 친목모임 등	(목적) 시민들의 스트레스 완화와 심심건강 회복 (활동) 숲길산책, 산림욕, 산림운동, 숲놀이, 숲명, 맨발걷기 등	4~12	화, 목, 금 10시~12시 월, 수, 금 14시~16시
힐링숲 (단체)	기업체, 사회단체, 공공기관 등	(목적) 시민들의 스트레스 완화와 심심건강 회복 (활동) 숲길산책, 산림욕, 산림운동, 숲놀이, 숲명, 맨발걷기 등	4~12	월, 수, 금 10시~12시 화, 수, 목 14시~16시
행복드림 (단체)	사회적배려계층 (장애인, 치매환자, 임환자 등)	(목적) 사회적 배려계층의 스트레스 완화와 심심건강 회복 (활동) 숲길산책, 산림욕, 산림운동, 숲놀이, 숲명, 맨발걷기 등	4~12	월, 화, 수, 목, 10시~12시 월, 금 14시~16시
청춘드림 (개인)	65세이상 노령층(개인)	(목적) 노년기 마음과 몸 돌봄 (활동) 맥파 및 혈관나이 측정, 소도구운동, 족욕, 차테라피 등	6~12	화, 목 14시~16시
건강드림 (개인)	일반성인	(목적) 스트레스로 인한 긴장감 완화 (활동) 관절스트레칭, 싱잉볼테라피, 족욕 등	4~12	월~금 10시~11시 월~금 14시~15시
행복학교 (단체)	사회적배려계층 (장애인, 치매환자, 임환자, 임산부 등)	(목적) 신체건강 및 자신감 회복 (활동) 건강측정(뇌파, 맥파, 혈관나이, 체지방 등), 소도구운동, 숲놀이, 숲산책, 산림운동, 족욕, 차테라피, 싱잉볼테라피 등	4~12	단체와 협의 후 4회 또는 8회로 수시편성

□ 녹색복지센터

○ 노원구 불암산

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
체험형	휴식숲	누구나 (목적) 호흡과 숲속 오감자극으로 평온함, 휴식 (활동) 호흡하기, 경관치유, 숲길산책, 온열치유, 차담 등	연중	화~금 10시~12시, 14시~16시
	행복숲	누구나 (목적) 오감자극을 통한 행복습관 (활동) 몸털기마음털기, 숲놀이, 온열업 등	연중	화~금 10시~12시, 14시~16시
	건강숲	누구나 (목적) 바른자세를 통한 건강생활 실천 (활동) 건강자세체크, 바르게 걷기, 약초족욕 등	연중	화~금 10시~12시, 14시~16시
	활력숲	누구나 (목적) 산림운동을 통한 신체균형도 회복 (활동) 스트레스체크, 산림운동, 약초족욕 등	연중	화~금 10시~12시, 14시~16시
	오감숲	누구나 (목적) 숲속 오감자극을 통한 휴식 (활동) 차테라피, 멍하니물입, 숲명빛명, 체온업	연중	화~금 10시~12시, 14시~16시
	가족숲	누구나 (목적) 물입과 휴식을 통한 휴식 (활동) 경관휴식, 약초족욕, 숲놀이, 멍하니 물입	연중	토, 일 10시~12시, 14시~16시
맞춤형	돌봄숲	누구나 상담 후 팀으로 구성하여 진행	연중	팀별 상이, 연속형
	알아차림(林)	단체, 기관 상담 후 팀으로 구성하여 진행	연중	팀별 상이, 연속형

○ 강서구 우장공원

프로그램명	대상	주요내용	운영기간	운영요일 및 시간
쪽동백 숲마실 (개인)	성인	(목적) 자기성찰, 자아존중감 회복, 스트레스 개선 (활동) 오감숲산책, 알아차림명상, 축복메세지 전달	4~11	월 10시~12시 수 14시~16시 금 10시~12시, 14시~16시
활력숲 밸런스워킹 (개인)	성인, 갱년기 중장년	(목적) 바른자세 걷기로 신체적 균형 유지 (활동) 밸런스워킹, 교정운동, 싱잉볼 명상 등	4~11	화 10시~11시30분 14시~15시30분
굿바이 피로! (개인)	적극적치료가 종료된 암생존자 등	(목적) 암치료로 인한 피로감 회복 프로그램 (활동) 오감숲산책, 내 몸 지도 그리기, 손마사지 등	4~6	수 10시~12시 * 4회 참여
프롭테라피 열림(林) (개인)	갱년기우울증, 노인우울증 등	(목적) 신체활동 강화로 항노화로 인한 우울감, 면역력 저하 등 극복 (활동) 척추바로세우기, 프롭을 이용한 스트레칭 등	4~7	금 10시~11시30분, 14시~15시30분
도란도란 숲마실 (개인)	가족 (6세이하 자녀동반)	(목적) 가족사랑 확인, 서로에 대한 이해와 화합 (활동) 오감숲산책, 숲생태놀이, 아로마손마사지 등	4~11	일 10시~11시40분, 14시~15시40분
오감숲 (단체)	장애인	(목적) 자연과 친숙해지는 시간으로 심신 이완 (활동) 오감숲산책, 감각열기, 피톤치드 호흡, 편백향주머니 만들기	4~11	월 14시~16시 목 10시~12시
고향의숲 (단체)	60세 이상 경도인지장애 어르신	(목적) 실버숲 프로그램으로 인지 예비력 강화 (활동) 그림책테라피, 원예테라피, 건강차마시기 등	4~10	화 14시~16시
어울림(林) (단체)	북한이탈주민, 다문화가정, 65세 이상	(목적) 화합을 도모하고 자아존중감 회복 (활동) 오감숲산책, 고향의 봄꽃 이야기 나누기, 건강차마시기, 자연놀이 등	4~11	목 14시~16시
비움의 숲 (단체)	감정노동자, 경찰, 소방관, 의료진 등	(목적) 누적된 신체적 피로, 업무 스트레스 회복 (활동) 온열찜질, 오감숲산책, 숲 카페컵 만들기 등	4~11	토 10시~12시
숲명 놀명 (단체)	요보호아동 및 청소년단체	(목적) 학업 스트레스 줄이고 심신 이완 (활동) 오감숲산책, 칼럼바 연주하기, 숲놀이 등	4~11	토 14시~16시

※ 산림치유 프로그램은 운영기관 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



서울형 치유의 숲길, 산림치유 프로그램(마음카드 읽기)



서울형 치유의 숲길, 산림치유 프로그램(명상)



서울형 치유의 숲길, 산림치유 프로그램(산책)



서울형 치유의 숲길, 산림치유 프로그램(이완체조)



녹색복지센터, 산림치유 프로그램(명상)



녹색복지센터, 산림치유 프로그램(싱잉볼 명상)



녹색복지센터, 산림치유 프로그램(차 마시기)



녹색복지센터, 산림치유 프로그램(프롭천골순환운동)