

2024. 3. 21.(목) 조간용

이 보도자료는 2024년 3월 20일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 중부공원여가센터 공원여가과	중부공원여가센터소장	하 재 호	02-3783-5901
	공원여가여가과장	정 재 연	02-3783-5990
	담 당 자	김 윤 희	02-3783-5993
	관련 누리집	서울의공원 (parks.seoul.go.kr)	

사진 없음 사진 있음 쪽수: 5쪽

"자연 속에서 몸도 마음도 치유 받아요"...서울시, 공원 내 산림치유 프로그램 운영

- 서울시, 남산공원·용산가족공원서 어르신 치매 예방 위한 산림치유 프로그램 <기억 숲 산책> 운영
- 치매 고위험군(경도인지장애)·치매 어르신 및 치매 돌봄 가족을 위한 맞춤형 프로그램 운영
- 동행 매력 가든 '기억을 가꾸는 숲' 신설...지난해 참여 어르신, 꽃묘 파종부터 개화까지 직접 운영
- 지난해 공원 내 숲 체험활동 평가 결과, 우울감·스트레스 완화 및 인지적·신체적 건강증진에 도움

서울시 중부공원여가센터는 치매 예방 활동이 필요한 어르신과 치매 돌봄 가족의 일상 속 삶의 질을 유지하고, 정서적·신체적 건강증진을 돕기 위해 산림치유 프로그램 <기억 숲 산책>을 남산공원과 용산가족 공원에서 운영을 시작한다.

○ <기억 숲 산책>은 2021년 10월 시범운영 후, 2022년 남산공원을 시작으로 2023년에는 용산가족공원까지 확대해 운영하고 있다.

<기억 숲 산책>은 치매 고위험군(경도인지장애) 어르신, 치매 어르신, 치매 어르신 돌봄 가족 등 대상별로 구분해 운영된다. 치매안심센터와의 협업으로 어르신들의 사회적 교류 감소에서 오는 심리적 고립감과

우울감을 해소하고, 소근육 자극에 도움이 되는 다채로운 활동을 통해 신체적·인지적 기능 유지·회복과 함께 치매 예방을 돕는다.

- 프로그램은 공원 내 환경과 생태를 잘 아는 숲교육전문가(숲해설사·산림치유지도사 등)가 진행하며, 참여자들의 인지 능력과 신체 활동의 이해도가 높은 치매안심센터 작업치료사가 함께 동행한다.

<2024년 '기억 숲 산책' 운영계획>

구분	일정	인원/대상	내용	
남산공원	기억이 속삭이는 숲	3.29.(수)~10.25.(수) 14:00~15:30 (총 26회)	회차별 9명 경도인지장애 어르신 경도인지장애(치매고위험군) 어르신을 대상으로 공원 내 산책과 함께 자연물을 활용하여 인지 능력 향상을 돕는 프로그램	
	힐링이 속삭이는 숲	5.7.(화)~5.28.(화) 10.8.(화)~10.29.(화) 10:00~11:30 (총 8회)	회차별 10명 치매 어르신 돌봄 가족	치매 어르신을 돌보는 가족을 대상으로 장기간 돌봄으로 지친 몸과 마음을 치유하고 회복하는 프로그램
	기억이 샘솟는 숲	5.9.(목) / 5.16.(목) 10.24.(목) / 10.31.(목) 10:00~11:30 (총 4회)	회차별 8명 치매 어르신	치매 어르신을 대상으로 남산의 봄과 가을을 직접 몸으로 느끼고 체험할 수 있는 동행 프로그램
	'동행매력가든' 기억을 가꾸는 숲 (신규·확대)	3.26.(화)~11.19.(화) 14:00~15:30 (총 34회)	회차별 10명 이내 '22~'23년 참여 어르신	'22년~'23년 참여한 경도인지장애 어르신 대상으로 한 피종부터 개화까지 공원 내 정원을 직접 가꾸어 보는 DIY 정원 프로그램
용산가족공원	미르메(용산) 들 산책	4.9.(화)~10.29.(화) 10:00~11:30 (총 20회) *혹서기 미운영	회차별 10명 경도인지장애 어르신, 돌봄 가족 등	오감을 활용하여 잠자는 신체의 감각을 깨우고 공원에서 계절의 기운을 느끼며 활력을 높일 수 있는 프로그램

□ 특히 올해는 어르신들의 지속적인 공원 내 여가 활동을 지원하기 위해 지금까지 참여했던 어르신을 대상으로 꽃묘 파종부터 개화까지 공원 내 정원을 직접 만들고 가꾸어 보는 <동행매력가든 '기억을 가꾸는 숲'> 프로그램을 추가로 운영할 예정이다.

□ 한편, 지난해 중구치매안심센터에서 매주 프로그램에 참여한 치매 고위험군(경도인지장애) 어르신 7명을 대상으로 프로그램 참여 전후로 검사 결과를 비교해 공원 내 산림치유 프로그램이 참여자들의 인지 능력 향상과 신체 기능 유지, 우울감 해소에 도움이 된다고 평가한 바 있다.

- 인지선별검사에서는 21.6점에서 23.1점으로 1.5점 증가했다. 신체기능 검사에서는 11점으로 유지되었으며, 우울감평가에서는 6.4점에서 3.4점으로 3.0점 감소했다.

- 서울시는 올해도 장기적으로 참여하는 치매 고위험군(경도인지장애) 어르신을 대상으로 스트레스척도·인지선별검사 등 다양한 평가도구를 활용해 어르신의 프로그램 참여 전후 변화를 관찰할 계획이다.

- 하재호 서울시 중부공원여가센터 소장은 “고령화 사회에 맞춰 공원의 역할과 기능도 함께 맞춰 나아가야 한다”며 “프로그램을 통해 숲 산책과 함께 정원도 가꾸며 어르신과 동행하는 건강한 공원이 되도록 지속적으로 노력을 기울이겠다”고 말했다.

붙임 1. 〈기억 숲 산책〉 프로그램 운영 현장 사진.

2. 〈기억 숲 산책〉 프로그램 운영 관련 Q&A. 끝.

붙임 1 <기억 숲 산책> 프로그램 운영 현장 사진



남산야외식물원 식물 설명 듣는 어르신



소근육 발달을 위한 프로그램 참여



몸풀기 체조하는 어르신



소근육 발달을 위한 프로그램 참여



몸풀기 체조하는 어르신

|Q1| 치매 예방 프로그램 <기억 숲 산책>을 운영하게 된 배경은?

- ◆ 2020년 코로나19의 여파로 사회적 거리두기의 장기화가 지속되면서 외부 활동 제약에 따라 어르신의 우울감 및 인지기능 저하와 심리적인 고립감이 깊어 지면서 개방된 야외 공간인 공원에서 산림치유를 통해 어르신들의 코로나 블루를 해소할 수 있는 정서적 백신 역할을 하고자 중구치매안심센터와 함께 추진하게 되었음

|Q2| <기억 숲 산책> 운영 장소, 운영 일정, 참여자 선정은?

- ◆ <기억 숲 산책>은 남산공원(야외식물원 일대)과 용산가족공원(텃밭 및 제1광장 일대)에서 각각 운영되며, 치매 고위험군(경도인지장애) 어르신을 비롯하여 치매 어르신과 치매 어르신 돌봄 가족을 대상으로 공원 내 산책과 함께 인지·신체 능력을 향상시킬 수 있는 다채로운 프로그램을 3월 26일(화) ~ 11월 19일(화)까지 약 8개월간 운영할 예정임
 - ※ 남산공원 3월 ~ 11월 운영, 용산가족공원 4월 ~ 10월 운영
- ◆ <기억 숲 산책>은 중구치매안심센터와 용산구치매안심센터를 이용하는 어르신을 대상으로 운영하며 각 치매안심센터 소속 작업치료사가 참여 대상자를 선정함