

2025. 4. 3.(목) 석간용

이 보도자료는 2025년 4월 3일 오전 06:00부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 서울대공원 조경과

관리부장

김정선

02-500-7001

조경과장

강종희

02-500-7500

사진 없음 사진 있음 쪽수: 5쪽

관련 누리집

<http://grandpark.seoul.go.kr>

주말마다 자연에서 만나는 초록의 행복! 서울대공원, ‘주말N가든’ 정원치유 프로그램 운영

- 서울대공원, 지친 일상 속 힐링을 주는 ‘주말N가든’ 정원치유 프로그램 운영
- 니만의 허브정원, 1년 릴레이 정원 만들기 등 다양한 체험형 치유프로그램 제공
- 여유드림 플러스, 힐링 숲 플러스 등 다양한 주말 치유프로그램 운영 예정
- 서울시 공공서비스 예약 시스템(yeyak.seoul.go.kr)에서 프로그램 참가자 모집 중

- 서울대공원은 오는 5월부터 산림치유센터에서 주말 치유 가드닝 프로그램 ‘주말N가든’을 운영한다. 3주 연속으로 진행되는 이번 프로그램은 참가자들이 식물과 정원을 직접 가꾸며 스트레스를 해소하고 활력을 느낄 수 있도록 구성되었다.
 - “치유 가드닝”이란 정원치유와 산림치유의 장점을 결합하여, 시민들이 숲과 정원에서 다양한 체험활동을 통해 신체적·정신적 건강을 증진할 수 있도록 지원하는 것을 말한다.
 - 주말 ‘에는’ 정원에서 흙을 만지며 스트레스를 해소하고 일상에 활력을 불어넣자는 의미로 ‘주말N가든’이라 이름 붙였다.

- 주말 우울, 무료함을 느끼는 일반 시민을 대상으로 5월 3일(토)부터 5월 17일(토)까지 매주 토요일 오전(9:30~11:30)과 오후(14:00~16:00) 2회에 걸쳐 2시간씩 운영되며, 회차당 8명까지 참여가 가능하다.

※ 3회기(3주) 연속 프로그램으로 한번 접수 시 해당 회기를 모두 참여해야 한다.
프로그램 참가비는 30,000원/3회이다.

- ‘주말N가든’ 프로그램은 △나만의 허브 정원 만들기, △1년 릴레이 정원 가꾸기 등 다양한 체험형 치유 활동을 제공할 예정이다.

- ‘나만의 허브 정원 만들기’는 치유 식물로 널리 알려진 로즈마리, 바질 등 허브 식물을 화분에 직접 심고 가꾸며 식물과 교감할 수 있는 활동이다.
- ‘1년 릴레이 정원 만들기’는 프로그램 참여자들이 매달 릴레이로 정원을 가꾸며 텃밭을 만들고, 잡초를 제거하고, 먹거리를 수확하는 등 정원 관리를 통해 생명 순환의 과정을 경험할 수 있는 활동이다.
- 이 외에도 숲길 걷기, 해먹 명상, 허브 온족욕, 편백볼 체험 등 다양한 치유 활동을 경험한다.

- 또한 기존의 산림치유 프로그램은 토요일까지 운영기간을 확대하여 오는 4월부터 정규 프로그램을 시작한다.

- 산림치유센터에서 운영하는 프로그램은 여유드림, 활력드림, 행복드림 총 3가지로 하루 3회, 시간은 90분이며 매주 화~금요일 진행된다.
- 치유의 숲에서는 하늘빛마중숲, 행복숲, 힐링숲 총 3가지의 프로그램을 진행하고, 매주 화~금요일 하루 4회 시간은 120분이다.
- 올해부터는 운영기간을 확대하여 토요일에도 산림치유센터와 치유의 숲에서 각각 여유드림 플러스, 힐링숲 플러스 프로그램을 운영한다.

- 서울대공원 주말 치유 프로그램은 회차당 8명~15명 예약제로 운영되며, 서울시 공공서비스예약시스템(yeyak.seoul.go.kr)을 통해 신청 가능하다.

- 박진순 서울대공원 원장은 “봄 기운이 가득한 5월, 정원이 가진 ‘치유의 힘’을 통해 일상에 지친 시민들이 심신의 안정과 활력을 되찾길 바란다”며 “앞으로도 서울대공원만의 치유 프로그램을 개발하고 확대해 나가겠다”고 말했다.

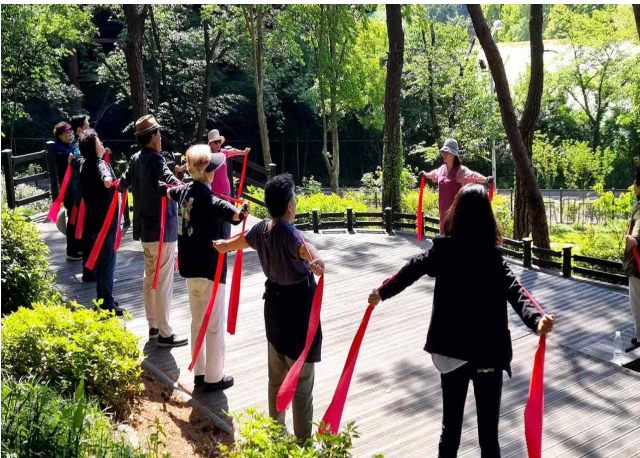
구분	프로그램	참여대상	모집	운영장소	비고	
1회	평일	하늘빛 마중숲	일반성인, 가족, 친목모임 등	개인	치유의숲	무료
		힐링숲	기업체,사회단체, 공공기관 등	단체		
		행복숲	치매,암환자, 난임부부 등	단체		
		여유드림	일반성인	개인	산림 치유센터	
		활력드림	기업체,사회단체, 공공기관 등	단체		
		행복드림	치매,암환자, 난임부부 등	단체		
	주말	힐링숲 플러스	기업체,사회단체, 공공기관 등	단체	치유의 숲	유료
		여유드림 플러스	일반성인	개인	산림 치유센터	
연속(3회)	주말N가든	일반성인	개인	산림 치유센터	유료	



주말 N가든(1년 릴레이 정원 만들기)



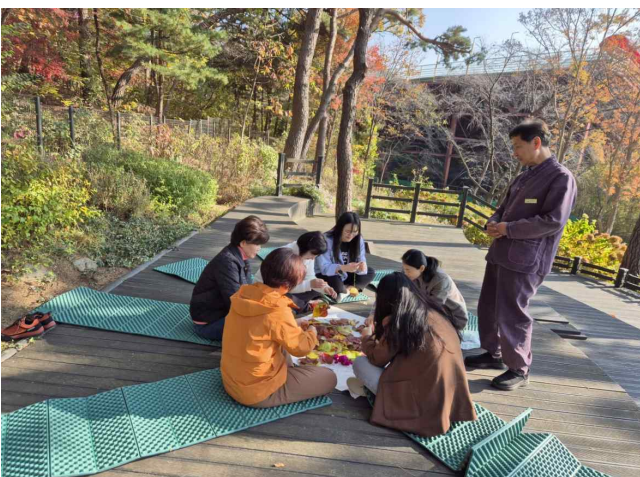
산림치유(숲길 걷기)



주말N가든(정원 속 스트레칭)



산림치유(해먹 명상)



주말N가든(정원 식물 관찰)



산림치유(편백풀 운동)