

2025. 8. 6.(수) 조간용

이 보도자료는 2025년 8월 5일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당 부서: 서울대공원 조경과

관리부장

김정선

02-500-7001

조경과장

강종희

02-500-7500

사진 없음 사진 있음 쪽수: 7쪽

관련 누리집
(메뉴)

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

시원한 숲에서 힐링하세요! 서울대공원 산림여가 프로그램 풍성

- 자연과 함께 휴식하는 산림치유·숲해설 프로그램 11종, 11월까지 운영
- 치유의 숲, 산림치유센터, 테마가든, 식물원에서 즐기는 이색 숲체험 진행
- 개인, 단체, 사회적 약자 등 서울시 공공서비스예약 시스템에서 신청 가능
- 고즈넉하게 전망 좋은 초록 숲길 걷는 산림욕장 트래킹도 인기

- 서울대공원은 더운 여름 멀리 떠나지 않아도 숲 속에서 시원하게 보낼 수 있는 다양한 산림여가 프로그램을 운영 중이라 밝혔다.
- 서울대공원은 치유의 숲, 산림치유센터, 식물원, 산림욕장 등 녹음이 우거진 울창한 숲과 식생이 잘 보존되어 있어 자연 그대로를 느끼며 힐링하기에 좋다.
- 이번 프로그램은 공원의 대자연을 가까이 들여다보고 체험할수 있는 ‘산림치유’와 ‘숲해설’로 구성되며, 올해 11월까지 매월 정기적으로 진행될 예정이다.

- ‘산림치유’ 프로그램은 치유의 숲과 산림치유센터에서 총 9종이 운영되며 전문 산림치유 지도사가 개인, 단체, 사회적 약자 등 성인을 대상으로 일상에 활력을 복돋는 다양한 치유활동을 진행한다.
- ‘산림치유’란 숲이 가지고 있는 향기, 경관, 소리, 피톤치드, 음이온, 동·식물 등 치유인자를 활용하여 인체의 면역력을 높이고, 신체와 정신적 건강을 회복시키는 활동을 말한다.
- 치유의 숲에서는 하늘빛마중숲, 힐링숲, 행복숲 3종의 프로그램이 매주 월~금요일 오전, 오후 1일 4회 운영된다. 참여자들은 피톤치드가 가득한 숲속에서 흙길 맨발 걷기, 계곡물 건너기, 폭포수 음이온 치유, 해먹명상, 꽃차 마시기 등의 활동을 하며 심신의 안정과 에너지를 얻을 수 있다.
- 치유의 숲은 청계산 생태 보존을 위해 30년간 출입을 제한하다 지난 '15년에 재개방한 곳으로 산림치유 프로그램 사전 예약자에 한해 출입 가능한 비밀의 숲이라는 점이 매력적이다. 50ha(500,000m²)에 이르는 면적에 야생화 군락지, 전나무림, 소나무림 등 풍부한 식생과 폭포수가 흐르는 계곡이 여름숲의 청량감을 선사한다.
- 산림치유센터에서는 여유드림, 활력드림, 행복드림, 동행드림 등 6종의 프로그램이 매주 화~토요일 오전, 오후 1일 2회 운영된다. 실내, 실외로 조성된 치유공간에서 건강 스트레칭, 숲길 산책, 허브 족욕, 싱잉볼 명상, 편백볼 주머니 만들기 등 몸과 마음을 다스리는 활동이 진행된다.
- 9월 2~4주 토요일에 열리는 ‘주말N가든 프로그램’에서는 정원식물 관찰, 나만의 허브정원 만들기 등 정원이 있는 아늑한 공간에서 식물을 직접 가꾸보고 소통하는 체험을 할 수 있다. 산림치유와 정원치유의 장점을 살린 특별 프로그램으로 치유 효과를 높이기 위해 연속 3회 참여하는 방식으로 진행된다.
- ‘숲해설’ 프로그램은 서울대공원을 대표하는 명소인 테마가든과 식물원에서 총 2종이 운영되며 시민 누구나 참여할 수 있다.

- 숲해설 프로그램 ‘서울대공원 숲·탐’은 매주 화~목 주 3회(1일 1회) 진행되며, 테마가든에 있는 꽃과 식물들의 식생 및 생태를 탐구하며 자연이 주는 아름다움을 느끼고 자연과 호흡하는 시간을 갖는다.
 - 식물원 꽃해설 프로그램 ‘정원, 꽃을 품다’는 매주 금~토 주 4회(1일 2회) 진행되며, 식물원 외부 정원의 다양한 꽃들의 색깔, 향기, 열매 등 꽃들이 지닌 흥미로운 이야기를 들을 수 있는 프로그램이 진행될 예정이다.
- 서울대공원 산림여가 프로그램은 회차당 8명~15명 예약제로 서울시 공공 서비스 예약시스템(yeyak.seoul.go.kr)을 통해 접수 가능하다. 산림치유 프로그램은 유료(개인 1만원, 단체 8천원)와 무료로 나뉘며 숲해설 프로그램은 무료이다.
- 산림치유 프로그램은 지난 10년간 무료로 운영해 왔으나, 시민들에게 보다 나은 산림여가 서비스 제공을 위해 올 4월부터 유료로 운영하고 있다.
 - 다만, 사회복지시설 단체와 65세 이상 시니어 등 사회적 약자를 대상으로 하는 산림치유 프로그램 3종(행복숲, 행복드림, 동행드림)은 무료로 제공한다.
- 숲에서 하는 다양한 활동보다 조용히 사색하는 시간을 가지고 싶다면 서울대공원 산림욕장길을 걸어보는 것도 추천한다. 산림욕장길은 7km, 약 2시간 30분 정도 소요되며 탁 트인 전망을 즐길 수 있어 여러 시민들이 즐겨 찾는 트래킹 명소이다.
- 산림욕장길 코스는 4개 구간으로 구분되고 3개의 샛길을 이용해 1시간 이내 코스로 선택해서 이용해도 된다. 코스마다 선녀뿔이 있는 숲, 자연과 함께 하는 숲 등 12개의 테마 숲과 데크 쉼터, 정자가 잘 조성되어 선선한 산바람을 맞으며 숲을 만끽할 수 있다.
- 박진순 서울대공원장은 “폭염 속 지친 시민들이 숲에서 건강한 여름을 즐기

길 바란다” 며 “ 앞으로도 서울대공원의 녹색 인프라를 적극 활용해 사계절
즐길 수 있는 프로그램을 지속적으로 운영하겠다”고 말했다.

붙임1

서울대공원 산림여가 프로그램 개요

프로그램명	대 상	운영일시	장 소	참가비	비 고	
산림치유	하늘빛 마중숲	일반 성인(개인) 15명	수,목,금 10:00~12:00 월,화,수,금 14:00~16:00	치유의숲	10,000원	
	힐링숲	기업체, 동호회 등 단체 15명	월,화,수,금 10:00~12:00 월,수,목 14:00~16:00	치유의숲	8,000원	
	행복숲	노인, 장애인 등 사회복지단체 15명	월,화,목 10:00~12:00 화,목,금 14:00~16:00	치유의숲	무료	전화접수 가능 02-500-7577
	여유드림	일반 성인(개인) 8명	화,수,목 09:30~11:30 목 14:00~16:00	산림치유 센터	10,000원	
	활력드림	기업체, 동호회 등 단체 8명	수 14:00~16:00	산림치유 센터	8,000원	
	행복드림	노인, 장애인 등 사회복지단체 8명	화 14:00~16:00	산림치유 센터	무료	전화접수 가능 02-500-7577
	동행드림	만65세 이상 성인 8명	금 10:00~11:30	산림치유 센터	무료	전화접수 가능 02-500-7577
	여유드림 플러스	일반 성인(개인) 8명	토 09:30~11:30 14:00~16:00	산림치유 센터	10,000원	
	주말N가든	일반 성인(개인) 10명	9월2~4주 (토) 14:00~16:00	산림치유 센터	10,000원	월3회 연속 참여
숲해설	서울대공원 숲·탐	시민 누구나 15명	매주 화~목 10:00~11:30	테마가든	무료	
	식물원 꽃해설 '정원, 꽃을 품다'	시민 누구나 15명	9~11월 매주 금, 토 10:00~11:00 14:00~15:00	식물원	무료	



치유의 숲(폭포수 음이온 호흡)



치유의 숲(숲길 산책)



산림치유센터(허브 족욕)



산림치유센터(싱잉볼 명상)



주말N가든(울마화분 만들기)



주말N가든(허브정원 가꾸기)



서울대공원 숲·탐(숲놀이)



서울대공원 숲·탐(생태미술)



산림욕장길(전망대)



산림욕장길(숲속저수지)



산림욕장길(데크로드)



산림욕장길(오솔길)



산림욕장길(유튜브 영상)



산림욕장길(유튜브 영상)