
 <b>인천광역시</b>		<b>보 도 자 료</b>		
		배포일자 2023년 2월 27일(월) 총 3매		
담당 부서 건강증진과	담 당 자 • 치매관리팀장 이지영 ☎440-2981 • 담당자 정동진 ☎440-2983			
사진(이미지)	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음	
보 도 시 점	배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.			

## 인천시, 자연과 함께하는 치매관리 프로그램 운영

- 산책, 기체조, 모종심기, 다육이 만들기 등 산림치유 프로그램 -
- 치매환자와 치매가족의 우울감 해소와 돌봄 스트레스 완화 위해 -

인천광역시(시장 유정복)는 2023년도 치매관리 사업의 일환으로 자연 속에서 치매환자 및 치매가족의 우울감을 해소하고 돌봄 스트레스를 줄이기 위한 산림치유 숲체험인 ‘힐링 숲’과 농림치유 프로그램인 ‘우울랄라 힐링팜’을 운영한다고 밝혔다.

‘힐링 숲’ 체험은 신체활동에 제한이 없는 치매환자 및 보호자를 대상으로 인천대공원 산림치유센터 및 월미도 숲체험 프로그램을 연계하는 프로그램이다. 메타세콰이어 숲길 산책, 기 체조, 피톤치드 테라피와 단풍잎 활용 레크리에이션 등 전문 숲 해설가와 함께 다양한 프로그램을 진행할 예정이다.

‘우울랄라 힐링팜’은 우울감을 호소하는 일반인들과 경도 인지장애인을 대상으로, 모종심기, 다육이 만들기, 천연염색하기, 제철채소를 활용한 요리 등을 체험한다. 참여자의 만족감을 높이고 생활속에서

받는 스트레스를 줄여 활기찬 일상은 물론, 치매를 비롯한 면역력을 높이고 신체적, 심리적 건강증진을 도울 수 있다.

한국산림복지진흥원 자료에 따르면 산림치유는 우울증 증상을 완화하고 혈압을 낮추며, 아토피·천식에도 호전 효과가 있는 것으로 나타났다. 또 스트레스 호르몬인 코티솔의 감소와 면역력을 높이는 NK세포가 증가되는 등 우리 몸의 신진대사 및 뇌 활성화에 도움이 되는 것으로 알려져 있다.

김석철 시 보건복지국장은 “최근 숲을 활용한 질병 치유방법에 대한 관심이 증가하고 있는 실정으로 우리도 주변의 자연을 활용, 치매환자 뿐만 아니라 가족에게도 도움이 되는 프로그램을 지속적으로 개발해 시민이 건강권을 충족시키도록 노력하겠다” 고 말했다.

산림·농림치유 프로그램 참여를 희망하는 치매환자와 가족, 지역주민은 인천광역시치매센터 부설 뇌건강학교(☎032-468-0921)로 문의하면 된다.

< 붙임 > 관련사진 1부

## ■ 불임: 관련사진



산림치유 프로그램-명상



산림치유 프로그램-기체조



농림치유 프로그램-모종 심기



농림치유 프로그램-업사이클링