



인천대공원

산림치유 이야기

forest healing story

인천대공원 산림치유 이야기를 발간하며...

인천대공원 산림치유프로그램이 운영된 지 3년이 지났습니다. 그동안 인천대공원 산림치유 프로그램에 관심을 가지고 참여해주신 분들과 프로그램을 운영해 주신 선생님들의 노고에 감사드립니다. 그리고 인천대공원 산림치유프로그램 이야기 발간에 애써주신 여러분들께도 감사의 말씀을 전합니다.

현대인들은 도시화된 공간에서 각종 미세먼지, 매연과 함께 공생하며 숨 막히는 삶을 살아가고 있습니다. 이런 환경 아래서 마음 놓고 숨 쉴 수 있는 곳은 숲이라 생각합니다. 숲은 삶을 풍요롭게 하고 쾌적하게 해주는 소중한 자원입니다.

숲 속에서 진행되는 산림치유는 정신적·육체적 장애가 있는 사람들의 건강회복에 많은 도움을 줍니다. 또한 참가자들의 우울증이나 스트레스, 불안감 수준을 낮추어 주고 이를 통해 참가자들이 자신감을 얻어 사회성을 기르는데 많은 도움을 줍니다. 그렇기에 산림치유는 삶의 질과 생산성을 향상시키는 중요한 복지 수단이라 할 수 있겠습니다.

인천대공원에서는 일상 속 심신관리, 가족소통, 최근 관심사로 떠오른 면역력 향상, 숲 태교 및 아기말이 준비, 갱년기 여성, 일반 성인들의 체력 향상을 주제로 프로그램들을 운영하고 있습니다.

이런 프로그램들을 매뉴얼화 하여 이용자, 운영자 모두가 쉽고, 용이하게 산림치유에 접근할 수 있도록 하였고 그 내용을 인천대공원 산림치유프로그램 이야기로 발간하게 되었습니다.

바라옵건데, 인천대공원 산림치유프로그램 이야기가 실제 숲에서 프로그램이 진행되는 데 있어 도움이 되길 기대하오며, 앞으로도 인천대공원 산림치유프로그램 운영에서 얻어진 결과를 통해 다양한 프로그램을 지속적으로 개발하여 인천대공원이 산림치유에 있어 선두주자로 자리매김 할 수 있도록 최선의 노력을 기울이고자 합니다.

감사합니다.

인천대공원사업소장 서치선



Contents

1 ● 머리말	2
2 ● 산림치유란	7
1. 산림치유의 개념	8
2. 산림의 치유인자	9
3. 산림치유 대상	10
4. 산림치유 효과	11
3 ● 인천대공원 치유 숲	13
4 ● 인천대공원 산림치유프로그램	23
1. 상설	25
(1) 누구나 숲	25
① 화 다스리기	26
② 심신 회복	27
③ 스트레스	28
④ 인간 관계	29
(2) 가족모여 숲	30
① 관계 강화	31
② 가족 건강	32
(3) 마주보기 숲	33
① 정서적 안정	34
② 유대감 형성	35

③ 아가 맞이 준비	36
④ 부모 인식 강화	37
(4) 면역강화 숲	38
① 마음 면역	39
② 신체 면역	40
2. 연속	41
(1) 다시피는 숲	41
① 건강체크	42
② 우울감 감소	43
③ 자존감 향상	44
④ 대인관계	45
(2) 바디업 숲	46
① 건강체크	47
② 식이 요법	48
③ 운동 요법	49
④ 지속 관리	50
5 ● 산림치유 관련 읽을거리	51
6 ● 이용안내	55
7 ● 전국 치유의 숲 현황	56
8 ● 통계자료	58





산림치유란

- 1 산림치유의 개념
- 2 산림의 치유인자
- 3 산림치유 대상
- 4 산림치유 효과



1 산림치유의 개념

- 숲은 인간의 몸과 마음을 건강하게 한다.
 - 산림치유는 숲에 존재하는 다양한 환경요소를 활용하여 인체의 면역력을 높이고, 신체적 정신적 건강을 회복시키는 활동이다.
- ※ 산림치유는 질병의 치료행위가 아닌 건강의 유지를 돕고, 면역력을 높이는 치유활동이다.



2 산림의 치유인자

산림은 경관, 피톤치드, 음이온, 산소, 소리, 햇빛과 같은 치유인자들로 구성되어 있다.



경관

산림을 이루고 있는 녹색은 눈의 피로를 풀어주며 마음의 안정을 가져온다. 시간에 따라 변화하는 산림의 계절감은 또 하나의 매력으로 인간의 주의력을 자연스럽게 집중시켜 주어 피로감을 풀어주는 효과가 있다.



피톤치드

피톤치드는 나무가 해충과 상처로부터 스스로를 지키기 위해 생성하는 물질이다. 피톤치드는 식물의 'phyton'과 살해자의 'Cide'의 합성어로 염증을 완화시키며, 산림 내 공기에 존재하는 휘발성의 피톤치드는 인간의 후각을 자극하여 마음의 안정과 쾌적감을 가져온다.



음이온

일상생활에서 산성화되기 쉬운 인간의 신체를 중성화시키는 음이온은 산림의 호흡작용, 산림 내 토양의 증산작용, 계곡 또는 폭포 주변과 같은 쾌적한 자연환경에 많은 양이 존재한다.



소리

산림에서 발생하는 소리는 인간을 편안하게 하며, 집중력을 향상시키는 비교적 넓은 음폭의 백색(white sound)의 특성을 가지고 있다. 산림의 소리는 계절마다 다른 특성을 가지며, 봄의 산림소리는 가장 안정된 소리의 특징을 보인다.



햇빛

산림에서 도시보다 피부암, 백내장과 면역학적으로 인체에 해로운 자외선(UVB)차단효과가 뛰어나 오랜 시간 야외활동이 가능하다. 햇빛은 세로토닌을 촉진시켜 우울증을 예방하거나 치료하는 방법으로 넓게 활용되고 있으며, 뼈를 튼튼하게 하고 세포의 분화를 돕는 비타민D 합성에 필수적이다.



3 산림치유 대상

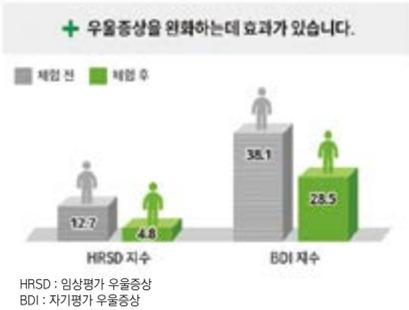
- 숲을 찾는 사람 모두
- 산림치유는 치료기관에서 치료를 받고 있는 중환자를 제외한 심신 회복과 휴양, 생활습관 개선 등 신체와 정신의 건강을 원하는 모두가 대상이다.



대상자	제공자	분야
환자: 치료기관에서 치료 검사를 요하는 자	의사, 한의사	의료분야
준환자: 생활습관 지도관리가 요구되는 자, 생활습관 개선이 요구되는 자	의사, 산림치유지도사 등	요양, 휴양분야
	산림치유지도사, 숲해설가 등	건강증진 분야
건강인: 심신의 휴식, 건강증진을 원하는 자, 산림 환경에 흥미가 있는자 (아동, 학생)	숲해설가 등	체험, 교육분야

4 산림치유 효과

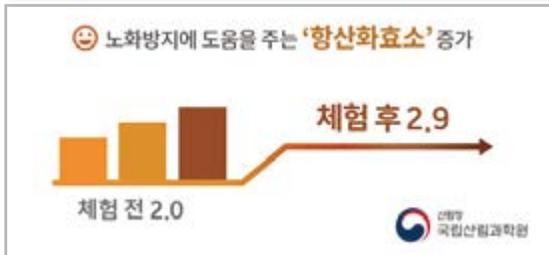
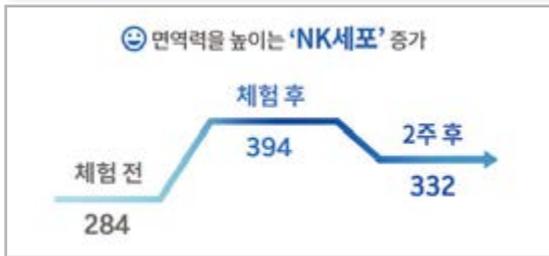
우울증, 고혈압, 아토피 등을 숲이 치유해 준다.



- 우울증상을 완화하는데 효과가 있다. HRSD지수(임상평가 우울증상)가 체험 전 12.7, 체험 후 4.8로 낮아졌으며 BDI지수(자기평가 우울증상)는 체험 전 38.1, 체험 후 28.5로 낮아졌다.
- 숲길걷기는 혈압을 낮추는데 도움이 된다. 수축기 혈압은 도심길 125.0, 숲길 115.4로 나타났고 확장기 혈압은 도심길 74.1, 숲길 69.6로 나타났다.
- 암수술 후 빠른 회복에 도움을 준다. NK세포(자연살해세포) 활성도가 체험 전 16.2, 체험 후 22.8로 높아졌다. T세포 활성도는 체험 전 38.0, 체험 후 39.3로 높아졌다.



- 숲에서는 아토피피부염, 천식이 호전된다. 호기산화질소(기관지염증정도)가 체험 전 21.5, 체험 후 19.4로 낮아졌고 SCORAD (아토피피부염 임상적 증상)는 체험 전 16.7, 체험 후 10.2로 낮아졌다.



※ 출처 : 산림청 홈페이지(www.forest.go.kr) 내 '산림치유 소개'



인천대공원
치유숲



마중터

- 프로그램의 시작점이다. 참가자들이 모여서 당일 산림치유에 대한 전반적인 소개를 듣고 치유지도사와 인사를 한다. 참가자들은 Tea Therapy, Aroma 손 마사지와 같이 앉아서 편하게 할 수 있는 활동들을 한다. 식물요법, 향기요법, 식이요법과 관련된 치유활동들을 경험하게 된다.



메타세콰이어 길

- 프로그램 시작 후 처음 맞이하게 되는 장소이다. 메타세콰이어들이 펼쳐져 있는 길을 걸으며 치유향동을 한다. 바닥이 황토로 되어 있어 맨발로 걸으면 피부에도 좋고, 지압효과도 있으며, 걷기효과도 3배 더 있다. 참가자들은 운동요법, 정신요법과 관련된 치유향동들을 경험하게 된다.



솔향 숲

- 프로그램이 진행되지 않을 때에는 공원 이용객들이 들어 올 수 없도록 갈대 담장으로 둘러싸여져 있으며, 내부에는 소나무들이 많이 심어져 있다.
- 바람이 불면 솔향이 나서 솔향 숲이라 이름 붙여졌다. 바닥에는 넓은 데크가 있는데 이 공간을 활용하여 누워서 편히 쉬며 치유타동을 할 수 있다. 명상요법, 정신요법, 운동요법, 식물요법, 기후요법과 관련된 치유타동들을 경험하게 된다.



치유 숲 길

- 나무가 울창해서 여름에 시원하며 진한 숲의 향기를 맡으며 걷기운동을 할 수 있다. 길을 따라서 걸으며 운동요법, 명상요법, 정신요법, 식물요법, 기후요법과 관련된 치유활동들을 경험하게 된다.



무장애 나눔 길

- 산림치유 프로그램 중 꼭 거쳐야 하는 길이다. 유니버설 디자인으로 누구나 편히 걸을 수 있도록 디자인 되어 있으며, 바닥이 평평하여 무릎에 무리가 덜 가고, 유모차나 장애인 휠체어도 다닐 수 있다.
- 나무가 울창해서 여름에 시원하고 진한 숲의 향기를 맡을 수 있다. 걷기 운동과 아름다운 숲의 정경을 감상 할 수 있다. 데크 길을 따라 걸으며 명상요법, 정신요법, 운동요법, 식물요법, 기후요법과 관련된 치유행동들을 경험하게 된다.



거수골

- 산림치유요법 중 물 요법을 적용할 수 있는 코스이다. 걷다가 지친 발을 담그거나 물소리를 들으며 마음을 편하게 하는 치유행동을 할 수 있다. 물요법, 명상요법, 정신요법, 기후요법과 관련된 치유행동들을 경험하게 된다.



편백바람 숲

- 숲의 한 가운데에서 프로그램 진행이 가능한 장점이 있는 코스이다. 평소에는 공원 이용객들이 출입 가능하나 프로그램이 진행될 때에는 출입이 제한된다. 내부에는 편백나무들이 밀집해 있는데 바람이 불면 편백나무향이 나서 편백나무 숲이라고 이름 붙여졌다.
- 바닥에는 넓은 데크가 있는데 이 공간을 활용하여 누워서 편히 쉬며 치유활동을 할 수 있다. 명상요법, 정신요법, 운동요법, 식물요법, 기후요법과 관련된 치유활동들을 경험하게 된다.



소리 숲

- 인천대공원 치유 숲 중에서 가장 높은 곳에 위치해 있다. 그렇기에 고적감이 느껴지는 곳이다. 다양한 산새 소리와 나무들이 바람에 휘날리는 소리를 들을 수 있고 숲의 향기를 만끽 할 수 있다.
- 다소 높은 곳에 있기에 소리 숲까지 이동하는 것만으로도 하체 근력 운동 효과가 있다. 도착 후에는 쉬면서 편안하게 이야기를 나누는 방식으로 치유행동이 전개된다. 명상요법, 정신요법, 운동요법, 식물요법, 기후요법과 관련된 치유행동을 경험하게 된다.



숲 체험원

- 숲의 다양한 구성 요소들을 고려하여 숲처럼 조성한 곳이다. 실제 숲의 오르막길이나 위험요소들에 거부감을 느끼는 참가자들에게 있어 숲을 편안하게 체험하기 좋은 코스이다. 운동요법, 식물요법, 기후요법과 관련된 치유행동들을 경험하게 된다.



인천대공원
산림치유
프로그램

2020년 인천대공원

산림치유프로그램 운영 개요

상설

누구나 숲

가 : 화 다스리기

나 : 심신 회복

다 : 스트레스

라 : 인간 관계

가족 모여 숲

가 : 관계 강화

나 : 가족 건강

마주보기 숲

가 : 정서적 안정

나 : 휴대감 형성

다 : 아가 맞이 준비

라 : 부모 인식 강화

면역 강화 숲

가 : 마음 면역

나 : 신체 면역

연속

다시 피는 숲

1회 : 건강체크

2회 : 우울감 감소

3회 : 자존감 향상

4회 : 대인관계

바디 업 숲

1회 : 건강체크

2회 : 식이 요법

3회 : 운동 요법

4회 : 지속 관리



상설

누구나 숲

누구나 숲은 숲의 치유인자를 활용한 일상 속 심신 관리 프로그램이다. 누구나 숲의 세부 프로그램으로는 화 다스리기, 심신 회복, 스트레스, 인간 관계가 있다. 일반 성인 누구나 참여 가능한 프로그램이며 숲 길 걷기, 맨발 걷기, 숲 체조, 오감깨우기, 산림욕, 명상/호흡, 아로마 손마사지, 건강차 마시기와 같은 내용들로 구성되어 있다.





화 다스리기

| 누구나 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	“햇병”이라는 말이 있을 정도로 “화”가 많은 우리나라 사람들. 숲의 치유인자를 활용하여 화를 다스리는 방법을 알고 건강한 정신을 유지하도록 한다.		
코 스	마중터 → 솔향 숲 → 편백바람 숲 → 메타세콰이어 길 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 당신의 화차(화를 다스리는 차)는? - 화를 진정시키는 데 좋은 차로써 화를 다스리는 방법을 전달. 개인에게 맞는 차를 알려주기도 함.</p> <p>◎ 솔향 숲에서 화를 풀어내다 - 솔향 숲에서 솔향을 맡으며 천천히 심호흡을 하고 심호흡을 통해서 화를 다스릴 수 있는 방법을 제안한다. 누워서도 솔향을 느껴본다.</p> <p>◎ 바람에 화를 날리다 - 편백바람 숲에서 시원한 바람을 맞으며 풍욕을 통한 화 다스리기를 실시. 시원한 바람에 내 안의 화가 다 날아가는 듯한 이미지 구현을 해본다.</p> <p>◎ 메타세콰이어 길을 천천히 걸으며 자신만의 화 다스리는 방법을 생각. - 향기, 맛, 풍욕, 호흡 등 오늘 체험한 요소들 중에 자신에게 잘 맞는 방법을 생각한다.</p>		<p>마중터</p> <p>↓</p> <p>솔향 숲</p> <p>↓</p> <p>편백바람 숲</p> <p>↓</p> <p>메타세콰이어 길</p>
마 무 리	◎ 나는 불꽃이다. - 자신의 화가 관리가 되지 않으면 작은 일에도 화가 난다. 자신의 화를 다스리는 연습을 매일 조금씩이라도 실천해보자는 말로 마무리.		마중터
준 비 물	개인 돛자리, 요가매트, 손수건, 땀줄, 개인 상비약, 물		
주의사항	독충에 조심할 것(진한 화장, 향수X), 편안한 등산복장		
참고문헌	건강 도인술 백과 / 숲에게 길을 묻다 / 산림 테라피		



심신회복

| 누구나 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	숲의 치유인자를 활용하여 지금까지 살아온 자신의 심신에 위로와 격려를 보내주고 삶이 펼쳐 내는 일들의 흐름에 자기를 편안하게 맡겨보는 여유로움에 눈을 뜬다.		
코 스	마중터 → 메타세콰이어 길 → 솔향 숲 → 오르막 길 → 편백 바람 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	◎ 입과 코야, 이제 좀 쉬렴 - 차의 향기와 맛으로 일주일간 자극적인 음식과 카페인 음료들로부터 시달린 나의 코와 입에게 쉬를 주는 시간 ◎ 손아, 힘들었지? - 손에 아로마 오일을 바르고 향기와 촉감을 통해 손의 마사지를 통한 피로감 회복과 참가자들 간의 아이스 브레이킹 유도 ◎ 발아, 수고했어 - 맨발로 메타세콰이어 길을 아주 천천히 걸으며 발 바닥에 느껴지는 다양한 감각을 느껴보고 자신이 얼마나 정신없이 살았나 반추 해 본다. ◎ 척추야, 이제 좀 쉬렴 - 솔향을 맡으며 천천히 심호흡을 하고 스트레칭 동작을 통해 굽어있던 목과 척추를 펴준다. 그 뒤 누워서도 수면명상을 한다. ◎ 뒤로 가도 세상 - 오르막길을 뒤로 오르며, 뒤로 걸어도 세상은 굴러간다는 간단한 이치를 알고, 자신이 살아가는 관점을 달리하는 것도 필요하다는 점을 전달 ◎ 마음의 짐 날리기 - 편백바람 숲에서 시원한 바람을 맞으며 풍욕을 통해 일주일간 내 마음에 걸렸던 한 가지를 크게 소리 질러 날리고 마음의 짐을 풀어낸다.		마중터 ↓ 메타세콰이어 길 ↓ 솔향숲 ↓ 오르막 길 ↓ 편백바람 숲
마 무 리	◎ 마음이 편해야 몸이 편하다. - 뭐든 잘 하려고 하고, 발전적인 걸 하려고 하는 습관을 이야기하고, 세상의 흐름에 자신을 맡기고 살아가는 지혜를 가지도록 유도하는 시간		마중터
준 비 물	개인 돗자리, 요가매트, 손수건, 땀줄, 개인 상비약, 물		
주의사항	독종에 조심할 것(진한 화장, 향수X), 편안한 등산복장		
참고문헌	건강 도인술 백과 / 숲에게 길을 묻다 / 산림 테라피		



스트레스

| 누구나 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	직장인(30세~50세)	인 원	15명
목 적	고단한 직장인들의 삶을 “흔들리며 피는 꽃”이라는 시에 빗대어 위로하고 자신을 둘러싼 힘듦(흔들림)이 결국 자신을 더 단단하게 만드는 것임을 인정하는 시간을 갖는다.		
코 스	마중터 → 구름다리 → 솔향 숲 → 편백바람 숲 → 메타세콰이어 길 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 출렁이는 인생다리 치유센터에서 간단한 스트레칭을 한 후 밧줄에 몸을 의지해 눈을 감고 구름다리를 지난다. → 눈을 뜬 후 오솔길을 걸으며 느낌을 이야기 한다.</p> <p>◎ 햇빛아, 솔향아, 내 스트레스를 가져가 다오~~ 직장생활을 하며 안 좋은 점에 대해 이야기 해 보고 점점 가장 안 좋았던 상황으로 서서히 생각한다. 스트레스 완화 기법(EMDR)을 사용하여 스트레스를 완화한다. 편안하게 이완하며 명상의 시간을 갖는다.</p> <p>◎ 흔들리며 피는 꽃 편백바람 숲에서 바람을 맞으며 “흔들리며 피는 꽃”을 낭독해준다. 잠시 잘 수 있도록 낮잠시간을 준다.</p> <p>◎ 메타세콰이어 길을 천천히 걸으며 자신만의 스트레스 관리 방법 생각</p>		<p>구름다리 ↓ 솔향 숲 ↓ 편백바람 숲 ↓ 오솔길 ↓ 메타세콰이어 길</p>
마 무 리	◎ 우리는 모두 흔들리며 피는 꽃이다 나만 힘든 것 같은 삶이지만 모두 다 힘든 삶이라는 것에 대해 서로 대화		마중터
준 비 물	개인 돛자리, 요가매트, 손수건, 밧줄, 개인 상비약, 물, 시편지		
주의사항	독종에 조심할 것(진한 화장, 향수X), 편안한 등산복장		
참고문헌	건강 도인술 백과 / 숲에게 길을 묻다 / 경호 / 공간이 마음을 살린다 / 산림 테라피 / 흔들리며 피는 꽃		



인간관계

| 누구나 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	직장인(30세~50세)	인 원	15명
목 적	숲이 가지고 있는 치유인자를 활용하여 직장인에게 보다 나은 인간관계를 가질 수 있도록 스스로를 되돌아보고 한 발 더 앞으로 나아갈 수 있는 기회를 제공 한다		
코 스	마중터 → 메타세콰이어 길 → 지혜의 숲 → 개울 숲 → 오르막길 → 편백바람 숲 → 메타세콰이어 길 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	◎ 너의 이름은? 타인의 눈에 비친 첫 인상 들어보기. 상대방의 이름도 지어보기 비평이 아닌 오늘 처음 본 입장에서 본 상대방의 이미지를 이야기하기 (간단한 스트레칭→ 메타세콰이어 길에서 맨발걷기를 한 후 거수골에서 발을 담그고 이야기하기) ◎ 나의 이름은! “내가 생각하는 나”에 대한 이야기하기. 사회적인 평가를 통해 자신의 정체성조차 가능하기 힘든 일상속의 힘듦을 이야기하기. 동병상련 ◎ 너와 나의 거리 주관적인 입장에서 나의, 타인이 본 객관적인 입장의 나를 통해 앞으로 서로가 나아가야할 방법을 모색한다. 짧은 시간이지만 협력자를 얻어 긍정적인 나의 모습을 생각해 본다.(오르막길 뒤로 걸으며 관점변화 체험) ◎ 대인 관계 속에서 나의 정체성 바람이 불어오는 편백 숲에서 그 바람을 맞으며 마음 챙김 명상시간을 갖는다. 편백 숲에서 나오는 피톤치드와 바람이 우리 몸을 활성화 시키므로 건강한 몸과 명상을 통한 자존감의 회복을 기대.		메타세콰이어 길 ↓ 지혜의 숲 ↓ 개울 숲 ↓ 오르막길 ↓ 편백바람 숲 ↓ 메타세콰이어 길
마 무 리	◎ 당신을 보면 000해요~ 참여자들이 서로에게 한마디씩 해주기. 그 말 속에 익히 알고 있던 자신의 모습 또는 알지 못했던 서로의 모습을 발견하는 마무리 시간으로서 자신에게 관대한 자존감 회복의 기회를 갖는다.		마중터
준 비 물	개인땀자리, 요가매트, 손수건, 밧줄, 개인 상비약, 물		
주의사항	독층에 조심할 것(진한 화장, 향수X), 편안한 등산복장		
참고문헌	건강 도인술 백과 / 놀아버림 / 공간이 마음을 살린다 / 산림치유 / 수목생리학		



상설

가족모여 숲

가족모여 숲은 가족 구성원 간의 대화와 숲 활동을 통해 가족의 소중함을 느끼는 산림치유 프로그램이다. 가족모여 숲의 세부 프로그램으로는 관계 강화, 가족 건강이 있다. 가족 단위를 대상으로 한 프로그램이며 숲 놀이, 숲 길 걷기, 맨발 걷기, 가족이야기 하기, 아로마 마사지, 명상, 자연물 만들기와 같은 내용들로 구성 되어 있다.





관계강화

| 가족모여 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	자녀를 동반한 가족	인 원	15명(4~5가정)
목 적	다양한 사유로 가족이 해체되는 현대사회에서 가족들 간의 신뢰와 격려를 다지는 산림치유활동을 통해 건강한 가정을 회복하는 기회를 갖고자 한다.		
코 스	마중터 → 메타쉐콰이어 길 → 지혜의 숲 → 이야기 나눔터 → 편백바람 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 몸 풀기 (스트레칭 및 호칭 바꿔 부르기- 막내가 지정해서 마무리까지)</p> <p>◎ 숲길 걷기 각 가족에서 “아빠”로 지정된 사람이 눈을 감고 출발점에서 도착점까지 걸어간다. “아빠”가 길을 잘 못 가지 않도록 손을 대지 않고 말로 유도. (“아빠”라는 책임감과, 가족이 함께해야 잘 할 수 있음을 깨닫도록 함)</p> <p>◎ 아빠(엄마, 자녀)를 위한 슬로건 만들기. 슬로건 경연대회 가족별로 모여 구성원 중 한 명의 삶을 위해 슬로건을 만들어 본다.</p> <p>◎ 몸을 베고 누워 쉼(가족의 몸을 이용 배나 다리, 또는 팔을 베고 누우며 가족 간에 신체부위를 접촉하며 행복한 시간을 보낸다.)</p>		<p>마중터 ↓ 메타쉐콰이어 길 ↓ 지혜의 숲 ↓ 이야기 나눔터 ↓ 편백바람 숲</p>
마 무 리	◎ 그랬구나~ 서로에게 말 하지 못했던 잘못을 하나씩 이야기하고, 그랬구나~ 하는 이해의 답변으로 서로의 잘못을 용서하는 시간. 그러면서 “마음을 담은 포옹”으로 활동을 정리한다.		마중터
준 비 물	개인 돛자리, 요가매트, 손수건, 허브 차, 의약품, 물, 슬로건 만들기(종이, 목공본드, 색연필) 마끈, 나무집게		
주의사항	독충에 조심할 것(진한 화장, 향수X), 편안한 등산복장		
참고문헌	건강 도인술 백과 / 공간이 마음을 살린다		



가족 건강

| 가족모여 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	자녀를 동반한 가족	인 원	15명(4~5가정)
목 적	부모들의 바쁜 사회생활로 아이들까지 바쁜 일상에서 숲의 치유인자를 통해 가족 간의 건강을 살펴보는 시간을 갖는다.		
코 스	마중터 → 메타세콰이어 길 → 오르막길 → 편백바람 숲 → 무장애 나눔 길 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 건강측정(참여 희망 대상자) : 혈압, 인바디, HRV 측정 및 간단 피드백 가족 구성원간의 건강상태를 객관적으로 알게 하여 관심을 갖도록 유도 ◎ 숲 체조 : 안전사고 예방 및 면역력향상 / 스트레칭, 기초요가동작 ◎ 숲길 걷기 : 천천히 걸으며 가족의 건강을 항상 시킬 생각하기 ◎ 뒤로 걷기 : 오르막을 뒤로 오르면서 가족의 뒷모습을 찬찬히 보기 ◎ 손길 - 사랑이 흐르는 길(아로마 마사지) 건강에 좋은 혈자리를 이용해 가족 간에 서로의 손 맛사지를 해준다. ◎ 다함께 쿨~쿨~(풍욕명상) Have a good dream~ 		마중터 ↓ 메타세콰 이어 길 ↓ 오르막길 ↓ 편백바람 숲
마 무 리	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 무장애 나눔 길 : 내려오면서 숲의 풍경을 배경으로 인증 샷, 추억 남기기 ◎ 소감나누기 & 프리 허그 가족의 건강에 대한 서로의 소감을 나누고 앞으로 어떻게 관리를 해줄지 이야기를 나누는 시간. 서로를 안아주면서 마무리(우리 건강하자 멘트) 		무장애 나눔 길 ↓ 마중터
준 비 물	아로마 오일, 마사지 수건, 매트, 치유안대		
주의사항	독충에 조심할 것(진한 화장, 향수X), 편안한 등산복장		
참고문헌	건강 도인술 백과 / 놓아버림 / 공간이 마음을 살린다		



상설

마주보기 숲

마주보기 숲은 부모 됨의 인식 강화, 태아와 정서적 유대감 형성 및 임신부의 정서적 안정을 제공하는 숲 태교 프로그램이다. 마주보기 숲의 세부 프로그램으로는 정서적 안정, 유대감 형성, 아가 맞이 준비, 부모 인식 강화가 있다. 임신 부부를 대상으로 한 프로그램이며 부모 됨을 선언하기, 부모 태아 애착 이해, 태담동화, 아기에게 편지쓰기, 숲 속 요가 등과 같은 내용들로 구성되어 있다.





정서적 안정

| 마주보기 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	봄, 가을
대 상	임신부와 배우자	인 원	16명
목 적	임신부의 정서적 안정		
코 스	마중터 → 솔향 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 부모 됨을 선언하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 임신 280일은 부모가 되기 위해 공부하는 시간입니다. 내가 되고 싶은 부모는 어떤 모습인가요? 뱃속의 아기에게 이런 부모가 되겠다고 다짐하는 부모 선언문을 작성 해 봅시다. - 엄마의 다섯 가지 약속, 아빠의 다섯 가지 약속 <p>◎ 부모 태아 애착 이해하기</p> <p>◎ 꽃차명상</p> <p>◎ 음악치유 명상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 아기와 대화하기 - 비발디의 '사계' <p>봄, 여름 가을, 겨울을 느낄 수 있는 곡입니다. 파란 목장의 봄, 뜨거운 여름과 양치기, 노란 곡식과 농부들의 가을, 나뭇가지를 흔드는 겨울을 상상하며 들어보세요.</p> <p>◎ 숲속 아로마 손 마사지</p>		솔향 숲
마 무 리	<p>◎ 프로그램 소감나누기</p> <p>◎ 마무리 인사</p>		마중터
준 비 물	아로마 오일, 음악, 블루투스 스피커, 꽃차, 찻잔, 차 주전자, 숲 태교 수첩		
주의사항	진한 화장과 향수 금지, 편한 복장과 운동화(등산화), 바람막이 자켓		
참고문헌	꽃처럼 나무처럼 숲 태교 수첩 (산림청) 등		



유대감 형성

| 마주보기 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	봄, 가을
대 상	임신부와 배우자	인 원	16명
목 적	태아와 정서적 유대감 형성		
코 스	마중터 → 솔향 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림치유에 이해, 개인정보 동의서 작성, 주의사항		마중터
전 개	◎ 부모 됨을 선언하기 - 임신 280일은 부모가 되기 위해 공부하는 시간입니다. 내가 되고 싶은 부모는 어떤 모습인가요? 뱃속의 아기에게 이런 부모가 되겠다고 다짐하는 부모 선언문을 작성 해 봅시다. - 엄마의 다섯 가지 약속, 아빠의 다섯 가지 약속 ◎ 태담 동화 ◎ 숲속요가 - 준비동작 → 뭉친 어깨풀기 → 골반강화 요가 → 쉬운 고양이 자세 → 서서하는 요가(산 자세) → 누워서 하는 요가 (누운 비틀기 자세 / 쉬운 아치 자세) ◎ 부부태교 요가 - 등 맞대고 아기 느끼기 → 바닥 맞대고 다리 벌리기 → 등 풀어주기 → 쉬운 나무 자세 ◎ 호흡과 명상 - 교호 호흡하기 → 명상하기 ◎ 그림태교		솔향 숲
마 무 리	◎ 프로그램 소감나누기 ◎ 다음 회기에 대한 안내 / 마무리 인사		마중터
준 비 물	태교 관련 동화책, 그림, 요가매트, 숲 태교 수첩		
주의사항	진한 화장과 향수 금지, 편한 복장과 운동화(등산화), 바람막이 자켓		
참고문헌	꽃처럼 나무처럼 숲 태교 수첩 (산림청) 등		



아가맞이 준비

| 마주보기 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	봄, 가을
대 상	임신부와 배우자	인 원	16명
목 적	아기를 위한 선물준비		
코 스	마중터 → 무장애 나눔 길 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림치유에 이해, 주의사항		마중터
전 개	<p>◎ 부모 됨을 선언하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 임신 280일은 부모가 되기 위해 공부하는 시간입니다. 내가 되고 싶은 부모는 어떤 모습인가요? 뱃속의 아기에게 이런 부모가 되겠다고 다짐하는 부모 선언문을 작성 해 봅시다. - 엄마의 다섯 가지 약속, 아빠의 다섯 가지 약속 <p>◎ 태아 발육 이해하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 태아의 발육과 엄마 몸의 변화 - 초기(임신1개월-4개월), 중기(임신5개월-7개월), 말기(임신8개월-10개월) <p>◎ 태명 나무 목걸이 만들기</p> <p>◎ 걷기명상</p>		무장애 나눔 길
마 무 리	<p>◎ 프로그램 소감나누기</p> <p>◎ 마무리 인사</p>		마중터
준 비 물	편백나무 편, 색연필, 우드 버닝, 사포, 연필, 목걸이 줄, 숲 태교 수첩		
주의사항	진한 화장과 향수 금지, 편한 복장과 운동화(등산화), 바람막이 자켓		
참고문헌	꽃처럼 나무처럼 숲 태교 수첩 (산림청) 등		



부모 인식강화

| 마주보기 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	봄, 가을
대 상	임신부와 배우자	인 원	16명
목 적	부모 됨의 인식 강화		
코 스	마중터 → 숲 체험원 → 유아 숲		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림치유에 이해, 주의사항		마중터
전 개	◎ 부모 됨을 선언하기 - 임신 280일은 부모가 되기 위해 공부하는 시간입니다. 내가 되고 싶은 부모는 어떤 모습인가요? 뱃속의 아기에게 이런 부모가 되겠다고 다짐하는 부모 선언문을 작성 해 봅시다. - 엄마의 다섯 가지 약속, 아빠의 다섯 가지 약속 ◎ 아기에게 편지쓰기 - 뱃속 아기를 느껴보면서 작은 손가락과 작은 발가락, 따뜻한 양수 속에서 눈을 깜박이는 아기의 모습을 상상해봅시다. 그리고 아기에게 사랑의 편지를 써보세요 ◎ 부부 관계 향상을 위한 대화하기 ◎ 숲 산책하기 ◎ 가족사진 찍기 - 엄마, 아빠의 좋은 점을 닮았으면 하는 바람 담아 가족사진 찍기 ◎ 숲 소리 경청하기 - 숲이 들려주는 노래에 집중해보세요 부드럽게 내리쬐는 햇살이 피부에 닿는 느낌을 느껴보세요. 모든 오감을 사요해서 숲을 느껴보세요. 어떤 소리가 들리나요? 어떤 향기가 나나요? 우리 아기는 자연의 어떤 것을 느꼈을까요? - 숲에서 가장 좋았던 소리-----이었어요.		숲 체험원 ↓ 유아 숲
마 무 리	◎ 프로그램 소감나누기 ◎ 마무리 인사		유아 숲
준 비 물	편지지, 볼펜, 숲 태교 수첩		
주의사항	진한 화장과 향수 금지, 편한 복장과 운동화(등산화), 바람막이 자켓		
참고문헌	꽃처럼 나무처럼 숲 태교 수첩 (산림청) 등		



상설

면역 강화 숲

면역강화 숲은 감염병 예방과 올바른 영양섭취를 주제로 한 면역력 강화를 위한 산림치유 프로그램이다. 면역강화 숲의 세부 프로그램으로는 마음면역, 신체면역이 있다. 일반 성인을 대상으로 한 프로그램이며 면역력 신호등 테스트, 건강측정, 면역력 향상 스트레칭, 숲 길 걷기, 숲 명상, 아로마 마사지와 같은 내용들로 구성되어 있다.





마음면역

| 면역 강화 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	건강한 생활습관 유지		
코 스	마중터 → 건강 측정실 → 메타세콰이어 길 → 솔향 숲 방면 치유 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 바이러스 질환과 미네랄		마중터
전 개	◎ 긴장풀기 관절 스트레칭 - 목 → 어깨 → 허리 → 고관절, 무릎 → 발목관절 풀어주기 ◎ 참가자 건강상태 점검 - 면역력 신호등 테스트 (육체적 징후, 정신적 징후, 생활습관) - 인바디 체성분 검사 ◎ 치유 숲 길 체험하기 - 소나무 구분, 새의 종류, 향기식물의 냄새 맡기 - 경관감상, 바람소리, 새의 지저귀, 곤충의 저작소리 등 체험		건강측정실 ↓ 메타세콰 이어 길 ↓ 솔향 숲 방면 치유 숲
마 무 리	◎ 준비한 차를 마시면서 소감나누기 - 신종바이러스의 이해 공유하기 ◎ 다음 주 과제 전달 - 건강 식단으로 준비한 도시락 지참하기		마중터
준 비 물	먹는 물, 개인 상비약, 수건 등 개인지참물		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	변종바이러스 면역요법 / 1분간 생활 습관 병 예방체조 / 당뇨·혈압 완치 프로그램 등		



신체면역

| 면역강화 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	면역건강과 숲 재방문 기회 부여		
코 스	마중터 → 건강 측정실 → 메타세콰이어 길 → 솔향 숲 방면 치유 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 긴장풀기 관절 스트레칭 - 목 · 어깨 · 허리 · 고관절, 무릎 · 발목관절 풀어주기</p> <p>◎ 노르딕 워킹 - 효과 알기, 노르딕 워킹 배우기 - 치유센터주변 둘레길 및 숲 체험원 걷기</p> <p>◎ 마음다짐 명상체험 및 향기 나누기 - 올바른 호흡법과 명상체험 - 에센셜 오일의 발향체험으로 불안감 해소</p> <p>◎ 단체사진 촬영</p>		<p>건강측정실 ↓ 메타세콰이어 길 ↓ 솔향 숲 방면 치유 숲</p>
마 무 리	◎ 준비한 차를 마시면서 소감나누기		마중터
준 비 물	먹는 물, 개인 상비약, 수건 등 개인지참물		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	변종바이러스 면역요법 / 1분간 생활 습관 병 예방체조 / 당뇨·고혈압 완치 프로그램 등		



연속

다시 피는 숲

다시피는 숲은 갱년기 여성의 호르몬 변화에 의한 심신의 변화를 이해하고 산림치유인자를 활용하여 갱년기 증상 완화 및 삶의 질 향상을 위한 산림치유 프로그램이다. 다시피는 숲은 건강체크, 우울감 감소, 자존감 향상, 대인관계 총 4회기로 구성되어 있다. 갱년기 여성을 대상으로 한 프로그램이며 숲 체조, 아로마테라피, 마음챙김, 이야기 나누기, 해먹 명상, 티 테라피 등과 같은 내용들로 구성되어 있다.





건강체크

| 다시 피는 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	갱년기 여성(45~65세)	인 원	15명
목 적	숲의 환경 속에서 건강 체크와 건강 증진에 대한 이해		
코 스	마중터 → 건강 측정실 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 티 테라피 ◎ 이름표 만들기(압화) <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 좋아하는 숲 이름을 정한다. - 색상에 압화를 이용하여 장식한다. - 압화 이름표를 완성 후 자신의 숲 이름을 소개한다. ◎ 갱년기에 대한 이해 ◎ 갱년기 지수 검사 ◎ 해먹명상 & HRV 검사 <ul style="list-style-type: none"> - 해먹에 편안하게 누워 눈을 감게 한다. - 심호흡을 한다. (호흡을 깊게 들이마시고 내 쉰다. 3회 반복) - 숲의 치유 인자를 활용하여 감각 느끼기를 한다. - 다른 사람이 HRV 검사를 하는 동안 힐링 수면을 하게 한다. <p>“내 몸은 숲의 에너지로 훨씬 건강해져 있을 것입니다.”</p>		건강측정실
마 무 리	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 프로그램 소감나누기 ◎ 다음 회기에 대한 안내 / 마무리 인사 		마중터
준 비 물	음악, 블루투스 스피커, 설문지, 볼펜(필통), 다구세트(주전자, 찻잔, 꽃차), 해먹, 이름표 재료(압화, 색상지, 목공 풀, 이쑤시개)		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	산림청 매뉴얼, 창원 편백림 보고서 등		



우울감 감소

| 다시 피는 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	갱년기 여성(45~65세)	인 원	15명
목 적	숲 속 요가 프로그램을 통해 스트레스 요인을 줄이고 우울감을 감소시킨다.		
코 스	마중터 → 치유센터 마당 → 솔향 숲 → 숲 체험원 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 숲 체조</p> <ul style="list-style-type: none"> - 숲길에서 몸의 균형을 잡으려면 몸의 관절을 이완시켜야 한다. 이완 하고자 하는 부위에 집중하도록 한다. 움직이는 부위에 마음을 집중, 의식을 집중, 부위를 바라보는 듯 집중하게 안내한다. <p>◎ 숲 요가 (숲 스트레칭)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 준비운동, 고양이 자세, 코로나 자세, 활 자세, 골반 들어올리기, 뭉친 어깨 풀기. - 요가 프로그램 진행 후 느낌을 나눔 <p>◎ 색채호흡</p> <ul style="list-style-type: none"> - 숲에서 가장 끌리는 색깔의 자연물을 찾아오도록 한다. 그 색깔을 들이 마신다고 상상하면서 온 몸을 그 색깔로 채우도록 한다. 그 색깔이 된다는 것이 어떤 느낌인지를 느껴본다. <p>◎ 걷기 명상</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신이 걷고 있음을 알아차리는 쉽고 간단한 명상법 - 걷기 명상에 대하여 간단히 설명한다. - 숲길을 자연스럽게 걷도록 안내한다. - 걸을 때 몸 전체의 변화를 느낄 수 있도록 한다. - 발의 뒤꿈치가 먼저 닿고 발바닥 앞꿈치의 순서로 걷도록 한다. - 진행 후 느낌을 나눈다. 		<p>치유센터 마당</p> <p>↓</p> <p>솔향 숲</p> <p>↓</p> <p>숲 체험원</p>
마 무 리	◎ 프로그램 소감나누기 ◎ 다음 회기에 대한 안내 / 마무리 인사		마중터
준 비 물	명상음악, 블루투스 스피커, 요가매트		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌دل 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	산림청 매뉴얼, 창원 편백림 보고서 등		



자 존 감 향 상

| 다시 피는 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	갱년기 여성(45~65세)	인 원	15명
목 적	자신의 내면을 탐색함으로 자존감을 향상시킨다.		
코 스	마중터 → 편백바람 숲 → 솔향 숲 → 숲 체험원 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 티 테라피</p> <p>◎ 숲 바디스캔</p> <p>◎ 솔바람 풍욕</p> <ul style="list-style-type: none"> - 숨을 들이 쉴 때 숲의 에너지가 몸 안으로 들어온다고 상상하고 내쉴 때 배가 들어가며 몸의 독소가 빠져 나간다고 상상하며 풍욕을 한다. - 천천히 눈을 감고 얼굴에 스치는 바람, 손등을 어루만지는 숲의 바람을 느껴보도록 한다. - 숲의 바람과 만나 자신의 내면을 탐색 할 수 있고 특히 촉감을 발달시킬 수 있다. - 제 2의 폐라고 하는 피부호흡으로 몸의 면역을 키울 수 있다. <p>◎ 나에게 쓰는 편지</p>		<p>편백바람 숲</p> <p>↓</p> <p>솔향 숲</p> <p>↓</p> <p>숲 체험원</p>
마 무 리	<p>◎ 프로그램 소감나누기</p> <p>◎ 다음 회기에 대한 안내 / 마무리 인사</p>		마중터
준 비 물	명상음악, 블루투스 스피커, 다구세트(주전자, 찻잔, 꽃차), 편지지, 볼펜		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	산림청 매뉴얼, 창원 편백림 보고서 등		



대인관계

| 다시 피는 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	갱년기 여성(45~65세)	인 원	15명
목 적	대인 관계 형성		
코 스	마중터 → 이야기 나눔터 / 개울 숲 → 소리 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	<p>◎ 자연물 만들기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 열매 팔찌 만들기 - 향주머니 만들기 <p>◎ 맨발걷기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 맨발 걷기 적당한 장소를 선정한다. - 신발과 양발을 벗게 한 후 맨발로 천천히 걷게 한다. <p>땅의 감각을 느끼게 하고 묵언으로 진행한다.</p> <p>여러 형태의 길(낙엽 길, 흙 길 등)을 걷게 해 발바닥의 감각이 다름을 느끼게 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 발을 깨끗이 씻은 후 느낌을 나눈다. <p>◎ 숲 속 수다 힐링</p> <p>◎ 음악치유 명상</p>		<p>이야기 나눔터 /개울 숲</p> <p>↓</p> <p>소리 숲</p>
마 무 리	<p>◎ 프로그램 소감나누기</p> <p>◎ 마무리 인사</p>		마중터
준 비 물	열매 팔찌(메타 열매, 지곤, 가위), 향주머니, 약초, 음악, 블루투스 스피커, 다구세트(주전자, 찻잔, 꽃차), 수건 또는 티슈, 바람막이 자켓		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	산림청 매뉴얼, 창원 편백림 보고서 등		



연속

바디업 숲

바디업 숲은 숲 치유를 통한 생활 습관 개선으로 건강을 회복·유지하는 프로그램이다. 바디업 숲은 건강 체크, 식이 요법, 운동 요법, 지속 관리 총 4회기로 구성되어 있다. 일반 성인을 대상으로 한 프로그램이며 체력향상 스트레칭, 맨발걷기, 숲 명상, 아로마 마사지, 오감산책, 내 몸 사용설명서 만들기과 같은 내용들로 구성되어 있다.





건강체크

| 바디업 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	건강 상태 파악과 올바른 생활습관 길들이기		
코 스	마중터 → 건강 측정실 → 메타세콰이어 길 → 무장애 나눔 길 → 개울 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 - 산림 치유 지도사 및 활동소개, 안전사고 유의사항 안내		마중터
전 개	◎ 참가자 건강상태 확인 및 자신감 고취 - 식습관 조사결과 - 인바디 체성분 검사		건강측정실 ↓
	◎ 긴장풀기 관절 스트레칭 - 목 → 어깨 → 허리 → 고관절, 무릎 → 발목관절 풀어주기		메타세콰이어 길 ↓
	◎ 메타세콰이어길 산책 - 숲의 쾌적함 느끼기 - 한 달 후 건강한 내 모습 상상		무장애 나눔 길 ↓
	◎ 무장애 나눔 길 맨발걷기(양복) - 발로 전해지는 감각 되살리기 - 스트레스 해소 및 신진대사 촉진		개울 숲
	◎ 거수 골 개울물 발 담그고 걷기 - 물 요법, 자갈 마사지 등		
마 무 리	◎ 준비한 차를 마시면서 소감나누기 - 비만탈출을 위한 나의 각오(1분 스피치) ◎ 다음 주 과제 전달 - 필수영양소와 미량영양소의 역할 알아보기		마중터
준 비 물	먹는 물, 개인 상비약, 수건 등 개인지참물		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	변종바이러스 면역요법 / 1분간 생활 습관 병 예방체조 / 당뇨·고혈압 완치 프로그램 등		



식이요법

| 바디업 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	신체능력의 자신감회복으로 스트레스 해소와 삶의 질 향상		
코 스	마중터 → 산림치유센터 주변 둘레길 → 솔향 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 / 필수와 미량영양소의 역할 이야기		마중터
전 개	<p>◎ 긴장풀기 관절 스트레칭</p> <ul style="list-style-type: none"> - 목 → 어깨 → 허리 → 고관절, 무릎 → 발목관절 풀어주기 <p>◎ 노르딕 워킹의 효과 바로알기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 상체의 근육, 등, 팔, 어깨, 가슴과 다리근육 강화 - 심폐능력 및 임파기능 향상, 정력의 증강과 근력 향상 - 전체적인 골밀도 증가 <p>◎ 노르딕워킹 실행하기(1)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 노르딕 워킹 배우기 - 치유센터주변 둘레길 및 숲 체험원 걷기 <p>◎ 마음다짐 명상체험 및 향기 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 올바른 호흡법과 명상체험 - 에센셜 오일의 발향체험으로 불안감 해소 		<p>산림치유 센터 주변 둘레길</p> <p>↓</p> <p>솔향 숲</p>
마 무 리	<p>◎ 준비한 차를 마시면서 소감나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 잘못된 생활습관개선 의지 발표하기 <p>◎ 다음 주 과제 전달</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자연식단 사진 진행자에게 전송하기 (2매 이내) 		마중터
준 비 물	먹는 물, 개인 상비약, 수건 등 개인지참물		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	변종바이러스 면역요법 / 1분간 생활 습관 병 예방체조 / 당뇨·고혈압 완치 프로그램 등		



운동요법

| 바디업숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	운동속도에 따른 완보, 산보, 속보, 급보, 강보요령 익히기		
코 스	마중터 → 메타쉐콰이어 숲 → 소리 숲 → 편백바람 숲 → 관모산 하산 길 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ 인사나누기 / 자연식단과 가공식품의 구분		마중터
전 개	◎ 긴장풀기 관절 스트레칭 - 목 → 어깨 → 허리 → 고관절, 무릎 → 발목관절 풀어주기 ◎ 노르딕워킹 실행하기(2) - 완보 : 20-40%, 환자나 재활치료 - 산보 : 40-50%, 일상생활 신체활동 - 속보 : 50-60%, 심폐기능 및 뼈와 근육강화 - 급보 : 60-70%, 유산소성 운동능력 강화 및 생활 습관병 예방 - 강보(힘차게 걷기) : 70-80%, 에너지 소비효과 ◎ 삼림욕 체험하기 - 숲 향기성분(테르펜과 피톤치드)의 항산화, 항균, 진정효과 경관감상[시각적 치유요소], 바람소리, 새의 지저귀, 곤충의 저작소리 등		메타쉐콰 이어 숲 ↓ 소리 숲 ↓ 편백 바람 숲 ↓ 관모산 하산 길
마 무 리	◎ 준비한 차를 마시면서 소금나누기 - 식습관과 운동효과 ◎ 다음 주 과제 전달 - 건강 식단으로 준비한 도시락 지참하기		마중터
준 비 물	먹는 물, 개인 상비약, 수건 등 개인지참물		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	변종바이러스 면역요법 / 1분간 생활 습관 병 예방체조 / 당뇨·고혈압 완치 프로그램 등		



지속 관리

| 바디업 숲

장 소	인천대공원 치유 숲	시 기	사계절
대 상	일반인	인 원	15명
목 적	건강한 생활습관 유지로 숲 재방문 기회 부여		
코 스	마중터 → 건강측정실 → 메타쉐콰이어 길 → 솔향 숲 방면 치유 숲 → 마중터		
구 분	내 용		장 소
도 입	◎ Body Up 숲 4회기 운영의 적절성과 효과 의견청취		마중터
전 개	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 긴장풀기 관절 스트레칭 <ul style="list-style-type: none"> - 목 → 어깨 → 허리 → 고관절, 무릎 → 발목관절 풀어주기 ◎ 참가자 건강상태 변화 [전 · 후 비교] <ul style="list-style-type: none"> - 식습관 설문조사 - 인바디 체성분 검사 ◎ 치유 숲 길 체험하기 <ul style="list-style-type: none"> - 소나무 구분, 새의 종류, 향기식물의 냄새 맡기 - 경관감상[시각적 치유요소], 바람소리, 새의 지저귀, 곤충의 저작소리 등 체험 ◎ 단체사진 촬영 		건강측정실 ↓ 메타쉐콰이어 길 ↓ 솔향 숲 방면 치유 숲
마 무 리	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 준비한 차를 마시면서 소감나누기 <ul style="list-style-type: none"> - Body Up 숲 4회기 참여소감 ◎ 건강 식단 도시락 점검 및 만족도 조사 <ul style="list-style-type: none"> - 일정 마무리 및 퇴소 		마중터
준 비 물	먹는 물, 개인 상비약, 수건 등 개인지참물		
주의사항	활동하기 편리한 복장과 신발 착용(슬리퍼, 샌들 금지), 진한 화장과 향수 자제		
참고문헌	변종바이러스 면역요법 / 1분간 생활 습관 병 예방체조 / 당뇨·고혈압 완치 프로그램 등		

산림치유 관련
읽을거리





» 산림치유 관련 읽을 거리에서는 인천대공원 산림치유프로그램에서 활용되고 있는 대표적인 치유 인자, 요법 그리고 활동들에 대해 간략하게 소개한다.

숲 태교

숲태교는 숲이 제공하는 치유적 환경, 즉 맑은 공기와 마음이 편안해지는 녹색 경관, 물소리, 새소리 바람에 부딪히는 나뭇잎 소리, 나무에서 나오는 음이온 등을 오감으로 받아들이며 자연과 함께 건강한 생활습관을 실천하는 태아 돌봄 행위이다.

임부의 경험과 태도, 정서, 행동 모두가 아이에게 전달된다는 믿음을 가지고 건강한 아기를 바라는 소망과 함께 숲태교를 한다면 더욱 바람직한 결과를 가져올 것이다.

숲태교는 배우자와 가족의 지지가 있을 때 가장 편안하게 이루어질 수 있으며 엄마가 행복한 마음가짐을 유지하며 아기와 상호작용할 수 있다. 이를 통해 가족관계가 돈독해지고 엄마의 마음이 안정됨으로써, 아기와 애착이 좋아지며, 태아 발달을 지지하고, 분만에 대한 자신감도 얻을 수 있다.

※ 출처 : 산림청(2017). 숲 태교 수첩

숲 바디스캔

바디스캔은 어떠한 생각이나 행동도 하지 않으면서 몸의 각 부위로 주의를 옮겨가며 스캔하듯 관찰하는 명상법이다.

바디스캔 명상법을 익히면 집중의 효과가 나타나 업무나 여러 가지 문제를 효율적으로 해결할 수 있다. 또한 이완의 효과가 있어 마치 자기 자신이 없어진 듯한 느낌을 받기도 하는데 이런 경험은 불면증 극복에 좋은 효과가 있다. 숲은 이러한 바디스캔의 효과가 극대화 될 수 있는 환경을 제공한다.

숲 바디스캔의 실천 방법은 아래와 같다.

1. 숲 속 데크에서 편안하게 눈을 감고 눕는다.
2. 호흡을 깊게 들이마시고 내뱉도록 한다.
3. 숲의 치유인자들을 조용히 음미해본다.
4. 이마, 양눈썹, 얼굴, 목, 양어깨, 복부, 아랫배, 골반, 허벅지, 무릎, 발목, 발손으로 치유에너지가 가득 차는 상상을 해본다.
5. 온 몸이 치유에너지로 가득 차는 상상을 해본다.

아로마테라피

아로마테라피란 식물의 향과 약효를 이용하여 생활에서 향을 즐기고 몸과 마음의 안정을 되찾고 유지하는 것을 목표로 하는 자연치 식물치료요법을 말한다. 아로마테라피에는 주로 에센셜 오일이 이용되는데 에센셜 오일이란 식물의 잎, 줄기, 뿌리, 열매, 꽃에 포함되어 있는 휘발성 향기 성분이다.

아로마테라피는 좋은 향을 맡았을 때 기분이 좋아지고, 마음이 편안해지는 경험을 하게끔 하는 것을 목표로 한다. 예를 들면 기분이 좋지 않을 때 오이 향을 맡으면 부정적인 감정이 조금 가라앉는다. 솔잎 향은 시원한 느낌을 주어 어떤 일을 새로 시작하기 전에 맡으면 좋다. 페퍼민트 향은 상쾌한 느낌을 주어 집중력을 향상시켜 준다. 라벤더 향은 편안한 느낌이 들게 하고 스트레스를 줄여준다.

아로마테라피는 기분이 좋아지는 것에 그치지 않고 인체에 직접적으로 좋은 영향을 미친다. 인체의 면역력을 향상시켜 주는 허브는 이미 여러 종 발견되었고 감정과 기억, 호르몬 분비에 직접적인 영향을 미친다.

※ 참고 문헌 : 산림청·산림복지진흥원(2020). 2020 에코힐링 봄호 VOL.26

피톤치드

숲과 함께 가장 먼저 떠오르는 물질은 아마 ‘피톤치드’일 것이다. 피톤치드는 나무가 주위의 해충이나 병원균에 저항하기 위해 공기 중 도는 땅 속으로 분비하는 일종의 천연 항생물질이다. 그런데 이 피톤치드는 인체 속에 있는 유해한 균도 없애주는 효과가 있다. 인체에는 면역 기능을 담당하는 NK세포라는 것이 있는데 피톤치드가 NK 세포를 활성화하여 면역기능을 향상시키는 것이다.

피톤치드는 교감신경을 억제시키고 부교감신경을 활성화시킨다. 스트레스 호르몬인 코티졸 수치를 낮추어 긴장과 흥분을 풀어주고 스트레스 완화시켜준다. 같은 맥락에서 혈압과 심박수를 저하시키고 진통 소염 효과를 나타낸다. 이처럼 피톤치드는 우리의 삶의 질을 높이는 효과가 있는 것이다.

피톤치드는 피부 자극성이 적으므로 남녀노소 누구나 부작용 없이 효과를 누릴 수 있다. 피톤치드는 우리가 숲에서 얻어갈 수 있는 중요한 산림치유 인자이다.

※ 참고 문헌 : 산림청·산림복지진흥원(2020). 2020 에코힐링 봄호 VOL.26

노르딕 워킹

노르딕 워킹은 두 개의 스틱으로 땅을 밀어내면서 걷는 걷기 방법을 말한다. 걸음걸음마다 상·하체 근육을 모두 사용하게 하는 운동으로 인체에 여러 가지 좋은 효과들이 있다.

스틱으로 충격이 분산되기 때문에 척추와 관절에 좋으며 신체 균형 발달에 도움이 된다. 현대인의 경우 너무 많은 시간을 앉아서 보내기 때문에 엉덩이와 골반이 불안정해질 수 있는데 노르딕 워킹은 골반 부위를 바로 잡아준다. 또한 그 자체로 많은 에너지를 소모하는 운동인데 제대로 노르딕 워킹을 하면 그냥 걷는 것보다 최대 약 50% 더 많은 칼로리를 소모할 수 있다.

노르딕 워킹 운동 방법은 'ALFA 테크닉'을 참조하면 된다. A는 Attention의 약자로서 올바른 상체자세를 의미한다. 척추를 곧게 세우는 것이 중요하다. L은 Long arms의 약자로서 팔꿈치를 곧게 그리고 길게 펴는 것을 의미한다. F는 Flat sticks의 약자로서 스틱과 다리의 수평 유지를 의미한다. 스틱의 각도는 바닥과 60도를 이루어야 한다. A는 Adapted steps의 약자로서 적당한 보폭을 의미한다. 보폭이 적당하다면 허벅지 윗부분이나 엉덩이 굴곡부에서 스트레칭이 느껴져야 한다.

※ 참고자료

1. 사단법인 한국노르딕워킹연맹 홈페이지(www.nordicwalking.or.kr) 내 '노르딕워킹교실'
2. 사단법인 노르딕워킹 인터내셔널코리아(www.nwikorea.kr) 내 '노르딕워킹이란'



인천대공원 산림치유 프로그램 이용방법

운영 시간 120분(오전 10:00~12:00, 오후 14:00~16:00)

운영 일 주 5회 운영(화~토)

모임 장소 인천대공원 치유숲(산림치유센터 마중터)

이용 요금 무료

신청 방법 체험희망일로부터 3일 전까지 인천의 공원 홈페이지 사전예약
(인천의 공원 홈페이지 → 체험광장 → 인천대공원 → 산림치유프로그램)

※ 인천대공원 치유숲 사정 및 기상에 따라 프로그램 운영 및 내용, 시간에 변동이 있을 수 있습니다.



인천대공원사업소 TEL. 032.440.5854
산림치유센터 TEL. 032.440.5866



전국 치유의 숲 현황 >>

Location

연번	권역	구분	위치	치유의 숲	주소	연락처
1	수도권	국립	양평	산음자연휴양림 치유의숲	경기도 양평군 단월면 고북길 347	031-774-7687
2			양평	국립양평치유의숲	경기도 양평군 양동면 황거길 262-10	031-8079-7942~3
3		공립	가평	경기도조항기무른숲	경기도 가평군 상면 죽령로 289-146	031-8008-6769
4			포천	포천하늘아래치유의숲	경기도 포천시 신북면 금동리 산39	031-538-3340, 3337
5			양평	용문산치유의숲	경기도 양평군 양평읍 쉬자파크길 28268-5	070-8811-1008
6	강원권	국립	횡성	청태산치유의숲 (국립횡성숲체원)	강원도 횡성군 둔내면 청태산로 777	033-340-6300
7			강릉	국립대관령치유의숲	강원도 강릉시 성산면 대관령옛길 127-42	033-642-8380~2
8		공립	영월	망경대산치유의숲	강원도 영월군 영월읍 제방안길 100	033-375-8600
9		사립	홍천	힐리언스선마을	강원도 홍천군 서면 종자산길 122	1588-9983
10	충청권	국립	예산	국립예산치유의숲	충남 예산군 예산읍 치유숲길 203-31	041-330-0904
11			제천	국립제천치유의숲	충북 제천시 청풍면 학현소야로 590	043-653-9871
12		공립	충주	계명산치유의숲	충북 충주시 충주호수로 1170	043-870-7934
13			영동	민주자산치유의숲	충청북도 영동군 옹화면 휴양림길 60	043-745-6575
14			옥천	장령산치유의숲	충북 옥천군 군서면 장령산로 519	043-730-3496
15	전라권	국립	장성	장성편백치유의숲 (국립장성숲체원)	전남 장성군 서삼면 추암로 716	061-393-1777~8
16			곡성	국립곡성치유의숲	전남 곡성군 곡성읍 청계동로 519	061-363-0901
17		공립	장흥	정남진편백숲우드랜드	전남 장흥군 장흥읍 우드랜드길 180	061-864-3265
18			화순	만연산치유의숲	전라남도 화순군 화순읍 진각로 357-44	061-379-5896



- 1 국립산울자연휴양림치유의숲
- 2 국립양평치유의숲
- 3 경기도жат황기푸른숲
- 4 포천하늘아래치유의숲
- 5 용문산치유의숲
- 6 국립청태산치유의숲
- 7 국립대관령치유의숲
- 8 팔경대산치유의숲
- 9 밀리언스선마을
- 10 국립예산치유의숲
- 11 국립재천치유의숲
- 12 계영산치유의숲
- 13 인주자산치유의숲
- 14 장항산치유의숲
- 15 국립장성편백치유의숲
- 16 국립국성치유의숲
- 17 청남진편백숲우드랜드
- 18 만연산치유의숲
- 19 빛가람치유의숲
- 20 백운산치유의숲
- 21 팔영산편백치유의숲
- 22 국립대운산치유의숲
- 23 국립김천치유의숲
- 24 부산유의숲
- 25 비슬산치유의숲
- 26 창원편백치유의숲
- 27 오도산치유의숲
- 28 서귀포치유의숲

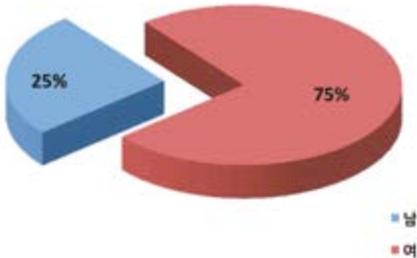
19	전라권	공립	나주	빛가람치유의숲	전남 나주시 산포면 다도로 7	061-338-4250
20			광양	백운산치유의숲	전남 광양시 옥룡면 백계로 337	061-797-3910
21			고흥	팔영산편백치유의숲	전남 고흥군 영남면 천사로 529-191	061-830-6984~5, 6988
22	경상권	국립	울주	국립대운산치유의숲	울산 울주군 온양읍 대운상대길 225-92	052-255-9801~3
23			김천	국립김천치유의숲	경북 김천시 증산면 수도길 1237-89	054-435-3414
24		공립	부산	부산치유의숲	부산시 기장군 철마면 철마천로 101	051-976-2831~3
25			대구	비슬산치유의숲	대구광역시 달성군 유가읍 일연선사길 40	053-659-4181
26			창원	창원편백치유의숲	경남 창원시 진해구 장복산길 47	055-225-4241
27		합천	오도산치유의숲	경남 합천군 봉산면 오도산휴양로 398	055-930-3733	
28	제주	공립	서귀포	서귀포치유의숲	제주특별자치도 서귀포시 산록남로 2271	064-760-3771

※ 출처 : 산림청 홈페이지(www.forest.go.kr) 내 '치유의 숲 소개'

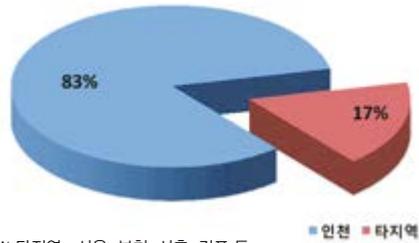


인천대공원 산림치유 프로그램 만족도

프로그램 이용자 성별

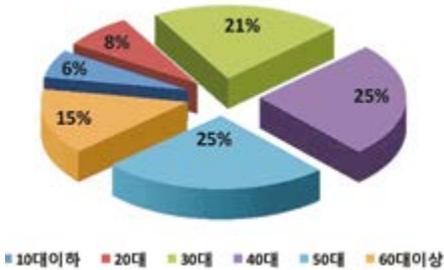


프로그램 이용자 지역

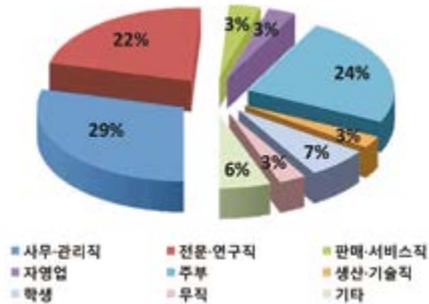


※ 타지역 : 서울, 부천, 시흥, 김포 등

프로그램 이용자 연령



프로그램 이용자 직업



인천대공원 산림치유 프로그램을 어떻게 알고 참여하셨습니까?



산림치유 프로그램에 참여해 보신 적이 있나요?



산림치유 프로그램 적정 운영시간(1회)은?



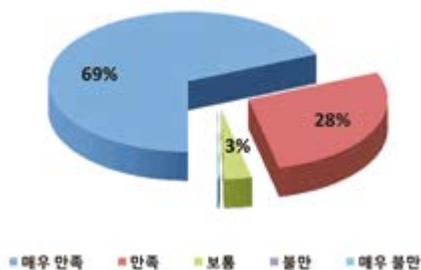
산림치유 프로그램 참여 적정인원은?



산림치유 프로그램에 참여하게 된 목적은 무엇입니까?



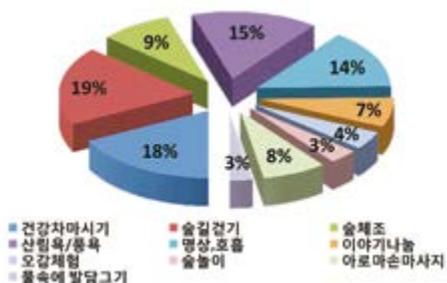
산림치유 프로그램에 대한 전반적인 만족도는 어떠했습니까?



산림치유 프로그램 참여결과 효과가 있었다고 생각하십니까?



프로그램 중 가장 효과가 있었다고 생각하는 프로그램은 무엇입니까?



인천대공원 산림치유 이야기

- 발행일 : 2020년 12월
 - 발행처 : 인천광역시 인천대공원사업소
 - 인천수목원 2020-02 비매품
-