

이용 안내사항

치유의 숲에서는

복장은 모자, 긴옷, 운동화나 등산화를 착용하세요.
향수 또는 냄새가 진한 화장품, 화려한 색상의 옷은 피하세요.
어린이 동반이 불가하며, 산림치유지도사 인솔하에 단체로 활동하게 됩니다.

산림치유 프로그램은

숲길산책 · 산림욕 · 건강 스트레칭 · 숲 향기체험 · 명상 · 허브온욕 · 꽃차시음 등 계절, 대상자, 인원에 따라 산림치유지도사가 구성하여 진행됩니다.

산림치유 프로그램

운영기간 : 연 중

장 소 : 치유의 숲, 산림치유센터

대 상 : 개인, 단체, 사회적 약자 등 성인

모집인원 : 회차당 8~15명

주요 프로그램

치유의 숲 : 하늘빛마중숲, 힐링숲, 행복숲 등

산림치유센터 : 여유드림, 활력드림, 행복드림 등



서울시공공서비스 예약

<https://yeyak.seoul.go.kr>

'서울대공원'을 검색 후, 희망하는 프로그램을 신청하세요!

문의 : 서울대공원 조경과 02-500-7577, 7562

오시는 길



지하철
4호선 대공원역 하차 2번 출구

자가용
네비게이션 : 경기도 과천시 막계동 7-1번지
(주차장은 서울랜드 동문주차장 이용)

도보
서울대공원 종합안내소 - 관리사무소 - 산림치유센터 옆길 - 서울랜드 후문 주차장 - 횡단보도 - 마중숲길(등산로) : 40분 소요

서울특별시

서울대공원
Seoul Grand Park

치유의 숲
Forest of Healing

산림치유란?

숲이 가지고 있는 경관, 피톤치드, 음이온, 소리, 햇빛, 향기, 식생 등의 치유인자를 활용하여 인체 면역력을 향상시키고 심신건강을 증진시키는 활동입니다.



치유의 숲

서울대공원 외곽을 둘러싼 청계산 일대(과천시 막계동)로 1984년 원주민 10여 가구가 이주한 후 30여년간 일반인의 출입을 제한하여 숲을 복원시킨 후, 2015년 '치유의 숲'으로 조성되어 산림치유 프로그램 운영 장소로 이용되고 있습니다.



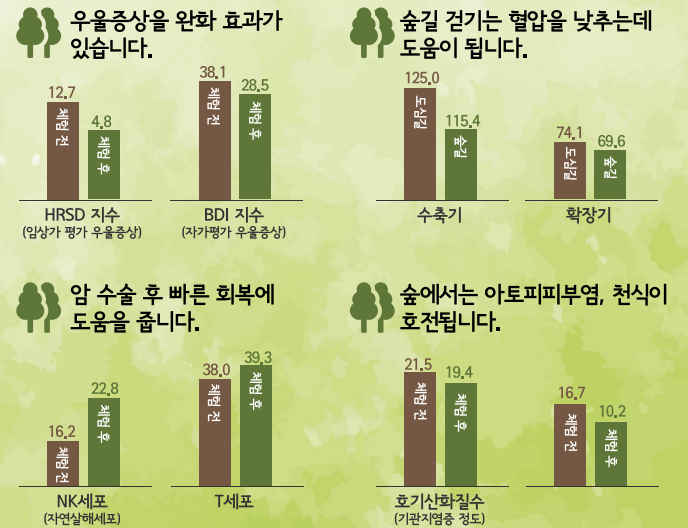
산림치유센터

2023년에 개관한 서울대공원 실내 산림치유시설로 다목적치유실, 오감치유실, 건강측정실, 물치유실, 편백폴장, 치유정원 등으로 구성되어 사계절 실내외 산림치유 활동이 가능한 곳입니다.



산림치유 효과

산림치유란 숲의 다양한 환경요소를 활용하고 과학적 분석을 통해 인체의 면역력을 높이고 신체적, 정신적 건강을 회복시키는 활동입니다.



출처 : 한국산림복지진흥원