2023년 사회복지시설종사자 및 취약계층 대상
국립산림치유원 산림치유프로그램 참가 모집

□ 추진 배경 및 목적

○ 국민의 복리 증진에 이바지한 사회복지시설종사자의 스트레스 완화 및 기분 상태 개선을 위한 맞춤형 산림복지서비스 제공

□ 추진 개요

○ 모집대상: 사회복지시설종사자 및 취약계층(만 55세 이상 어르신, 장애인 등)

○ 운영일정: 2023. 4. ~ 11. * 신청일자 유선 협의

○ 운영장소: 국립산림치유원(경북 영주·예천 소재)

○ 지원내용: 숙박, 식사, 프로그램 * 복권기금 녹색자금 지원사업

○ 프로그램: 스트레스 회복력 강화 및 심신 회복 산림치유 프로그램 제공

○ 운영형태: 1박2일, 2박3일

○ 신청방법: 참가신청서 작성 후 공문 및 이메일 접수

○ 기타사항

- 주말 캠프 신청 시 숙박비 자부담 일부 발생할 수 있음
- 캠프 참가자 전원 여행자보험 가입 必

구분	프로그램명	사 진	내 용	장 소
1	「해먹명상」 **숲에 안기다**		- 숲의 다양한 요소를 활용하여 감각을 깨우고 해먹 명상을 통한 **신체 대사활동 증진 및 스트레스 회복력을 강화**하는 프로그램	실외
2	「숲 산책」 **숲을 거닐다**		- 오감으로 산림치유 인자를 접하며 **심리적 안정감을 느끼고** 걷기 활동을 통한 **신체 대사활동 증진** 프로그램	실외
3	「소도구 운동」 **밸런스테라피**		- 폼롤러, 싯핏 등의 소도구를 활용하여 신체 균형능력을 향상하고 **심신의 균형을 맞추는** 프로그램	실내
4	「소도구 명상」 **통나무 명상**		- **통나무를 활용**한 스트레칭, 바디스캔 등을 통해 **심신을 이완시키는 명상** 프로그램	실내

□ 프로그램 일정(안) * 맞춤형 프로그램 일정 조율 가능

❍ 1박2일형

시간	1일차	2일차
08:00~09:00	방문	조식
09:00~10:00		자율산책 및 휴식
10:00~11:00		**소도구 운동** (소통방)
11:00~12:00		
11:30~12:00		중식 및 퇴소
12:00~13:00		귀가
14:00~15:00	참가확인 및 오리엔테이션	
15:00~17:00	**숲에 안기다** (문필 데크로드)	
17:00~18:00	자율산책 및 휴식	
18:00~19:00	석식	
19:00~21:00	자체행사 또는 자유시간 (문필소통방)	

❍ 2박3일형

시간	1일차	2일차	3일차
08:00~09:00	방문	조식	조식
09:00~10:00		자율산책 및 휴식	자율산책 및 휴식
10:00~11:00		**소도구 운동** (소통방)	**통나무 명상** (소통방)
11:00~12:00			
11:30~12:00		중식	중식 및 퇴소
12:00~13:00		자율산책 및 휴식	귀가
13:00~14:00	참가확인 및 오리엔테이션		
14:00~16:00	**다스림 숲산책** (문필데크)	**숲에 안기다** (문필지구)	
16:00~18:00	자율산책 및 휴식	자율산책 및 휴식	
18:00~19:00	석식	석식	
19:00~21:00	자체행사 또는 자유시간 (문필소통방)	자체행사 또는 자유시간 (문필소통방)	

참 고 1 국립산림치유원 소개

가. 기관소개

○ 국립산림치유원은 국민의 산림복지 수요를 충족하고 이를 통해 국민의 삶의 질 향상과 신체·정신 건강 증진에 기여하기 위해 「산림복지 진흥에 관한 법률」제49조에 근거하여 설립된 산림청 산하 준정부기관임

○ 국민의 창의성과 정서를 함양하고 산림에 대한 가치를 증진시키기 위해 「산림복지진흥에 관한 법률」에 근거하여 국내 최대 규모의 치유원 설립

○ 산림복지 전문 인력 및 인증프로그램 보유

- 현장 중심의 고품질 서비스 제공을 위한 전문 인력 다수 배치
- 정기적 정부부처 인증 프로그램 획득과 체계적인 사후 운영 관리를 통한 객관적으로 공인된 산림복지서비스 제공 기반 확충

산림청	여성가족부	환경부	합계	운영 대상
12	8	4	23	일반성인, 청소년, 장애인, 교원 등

○ 수도권 및 충청·경북권에서 접근이 용이

- 철도: KTX(청량리-풍기) 교통망으로 서울·경기권에서 약 1시간 30분 소요
- 도로: 중앙고속도로 및 국도 연결로 경북·충청권 접근 용이

○ 산림치유 제공에 적합한 고품질 부대시설 완비

- 숙박 수용인원 310명으로 대단위 고객 수용 가능
- 치유장비체험, 수(水)치유, 산림치유문화센터 등 시설 특화 프로그램 보유
- 전 국민이 이용 가능한 숲길을 활용하여 산림치유 콘텐츠 다양화

나. 시설 소개

위 치	◦ 경상북도 영주시 봉현면 테라피로 209 ◦ **경상북도 예천군 효자면 은풍로 1154**
규 모	◦ 구역면적 : 중심시설 145ha(국유림, 해발 620m) ◦ 숙박정원 : 일반성인 기준 310명 수용 가능 ◦ 생 활 관 : 총 112객실 - 2인 72실, 4인 35실, 6인 5실 ◦ 교육시설 : 다스림홀 1, 명산센터 1, 건강증진센터 1, 수치유센터 1, 치유문화센터 1, 강의실 2
사 업 비	◦ 1,480억원
공사기간	◦ 2010~2016년 조성
개 원	◦ 2016년 4월(정부 위탁 운영 계약 체결)

❍ 활동장소 소개

소 통 방		◦ 수용인원 : 20~30명 ◦ 주요장비 : 전자교탁, 음향, 조명, 빔프로젝트 등 ◦ 기 능 : OT, 실내 프로그램 공간
배 움 방		◦ 수용인원 : 20~30명 ◦ 주요장비 : 노트북, 음향, 빔프로젝트 등 ◦ 기 능 : OT, 실내 프로그램 공간
채 움 방		◦ 수용인원 : 8~10명 ◦ 주요장비 : 건식반식욕기, 음파진동기, 안마의자 등 ◦ 기 능 : 건강상태 확인 및 치유장비 체험 공간
산림 치유문화센터		◦ 수용인원 : 30명 ~ 50명 ◦ 주요장비 : 전자교탁, 음향, 빔프로젝트 ◦ 기 능 : 다도, 싱잉볼 명상 등의 체험 공간
건강증진센터		◦ 수용인원 : 15명 ~ 20명 ◦ 주요장비 : 아쿠아스파, 아쿠아라인, 건식반식욕기 등 ◦ 기 능 : 치유장비 체험을 통한 신체활력 증진
수치유센터		◦ 수용인원 : 30명 ~ 50명 ◦ 주요장비 : 수중 마사지기, 열치유실, 바데풀장 등 ◦ 기 능 : 수압과 수류를 이용하여 심신 회복 도모
다스림홀		◦ 수용인원 : 150명 ~ 200명 ◦ 주요장비 : 음향, 빔프로젝트 ◦ 기 능 : 강의 및 오리엔테이션 진행 공간
명상센터		◦ 수용인원 : 40명 ~ 80명 ◦ 주요장비 : 전자교탁, 음향, 빔프로젝트 ◦ 기 능 : OT, 실내 프로그램 공간

* 수용인원은 강의 및 프로그램 진행 시 적정인원으로 표기

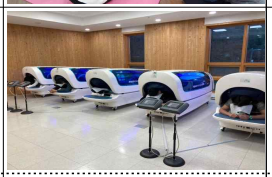
○ 숙박동 및 탐방로

숙 박 동		◦ 규　　모 : (2인실) 72개, (4인실) 35개, (6인실) 5개 ◦ 수용인원 : (기준인원) 310명, (최대인원) 592명 * 문필지구: 기준인원(136명), 최대인원(272명) * 주치지구: 기준인원(170명), 최대인원(320명)
탐 방 로		◦ 특 징 : 울창한 숲길을 편안하게 걸을 수 있는 데크로드 ◦ 현 황 : 경사5도 미만 목조데크 * 문필지구 데크로드 : 0.9km * 주치지구 데크로드 : 3.3km
맨 발 치유정원		◦ 특 징 : 발의 자극을 통해 신체의 피로회복 도모 ◦ 현 황 : 지압장, 출렁다리 등 비치

○ 주요숲길

- 산림치유원 내에 있는 9개의 치유숲길(마실치유숲길, 금빛치유숲길, 문화탐방치유숲길, 등산치유숲길, 산악스포츠치유숲길, 마루금치유숲길, 문드래미길, 솔향기치유숲길) 전체길이는 5.9km로 데크로드 2.3km, 숲길 3.6km로 조성되어 있음
- 데크로드는 전체 경사도가 8% 수준으로 노약자, 임신부 등 신체적 약자들을 배려한 유니버셜디자인으로 편하게 숲을 경험할 수 있음

참 고 2 국립산림치유원 프로그램 목록

단위프로그램		사진	프로그램
숲치유	「숲 산책」 **숲을 거닐다**		- 오감으로 산림치유 인자를 접하며 **심리적 안정감을 느끼고** 걷기 활동을 통한 **신체 대사활동 증진** 프로그램
	「해먹명상」 **숲에 안기다**		- 숲의 다양한 요소를 활용하여 감각을 깨우고 해먹 명상을 통한 **신체 대사활동 증진 및 스트레스 회복력을 강화**하는 프로그램
	「트레킹」 **숲을 마시다**		- 음이온 치유정원, 솔향기 숲길 등 원내숲길 산책을 통해 **전신의 근력을 강화하고 신체 균형 발달을 높이는** 프로그램
건강치유	「소도구 운동」 **밸런스테라피**		- 폼롤러, 짓핏 등의 소도구를 활용하여 신체 유연성을 향상하고 **심신의 균형을 맞추는** 프로그램
	「소도구 명상」 **통나무 명상**		- **통나무를 활용**한 스트레칭, 바디스캔 등을 통해 **심신을 이완시키는 명상** 프로그램
	「자연물 만들기」 **편백 힐링 카프라**		- 편백목재칩을 활용한 블록을 쌓으며 **창의력을 증진**시키고 만들기 활동을 통한 **소근육 발달** 프로그램
휴식치유	「치유장비 체험」 **숲 속 건강찾기**		- 건식반신욕, 수압마사지로 근육을 이완하여 **신체 통증을 완화하고 스트레스를 낮추는** 프로그램
	「수(水)치유」 **숲을 헤엄치다**		- 수중저항을 활용해 체력을 증진하고 수중활동을 통해 **우울감을 낮추는 심신안정** 프로그램
	「다도 체험」 **숲을 담은 차(茶)**		- 계절에 맞는 차를 마시며 자연의 회복력으로 **몸과 마음의 균형을 일깨우는** 프로그램
	「싱잉볼 명상」 **다스림 치유 명상**		- 싱잉볼(노래하는 그릇)의 진동과 파동을 활용하여 **마음을 다스리고 명상과 휴식을 통한 스트레스 해소** 프로그램