



「대관령 치유의 숲」 치유프로그램 시범운영

2016년 9월 6일부터 11월말 까지 3개월간
대관령 치유의 숲 산림치유 프로그램 시범운영을 시작합니다!!



숲과 더불어 행복한 녹색복지국가 구현

동 부 지 방 산 림 청

'대관령 치유의 숲' 이용안내 (시범운영)

□ '대관령 치유의 숲' 이란?

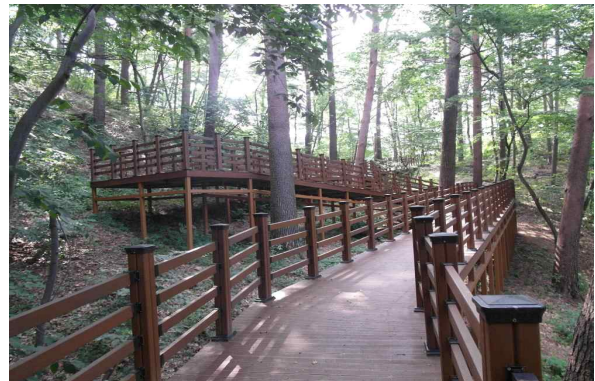
- '치유의 숲'이란 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키기 위하여 향기, 경관 등 산림의 다양한 요소를 활용할 수 있도록 조성한 산림으로 대관령의 울창한 소나무림에 건강측정실, 치유음악, 솔향기터, 치유 숲길 등 다양한 산림치유 활동을 위한 공간이 마련되어 있습니다.

- 사업 기간 : 2014~2016년(3년간)
- 총 사업비 : 74억원(건설비 55억원, 설계·감리비 3억원, 토지매입비 16억원)
- 위 치 : 강원도 강릉시 성산면 산2-31번지
- 면 적 : 224ha(건축면적 759.69㎡, 연면적 737.74㎡)

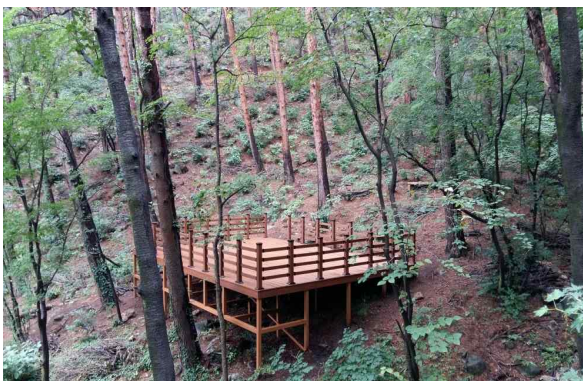
<주요 시설물>



<치유센터 전경>



<금강소나무 숲속 치유데크로드>



<솔향기 터>



<명상치유음악>

□ 치유의 숲 프로그램 소개

○ 피톤치드, 음이온, 경관, 소리 등 다양한 산림 환경요소들을 활용하여 인체의 면역력을 높이고 건강을 증진시키기 위한 활동을 체험해 볼 수 있도록 무료로 프로그램을 운영하고 있습니다.

○ 대상별 맞춤형 산림치유 프로그램 운영

◆ 신사임당 숲 태교 (2시간)

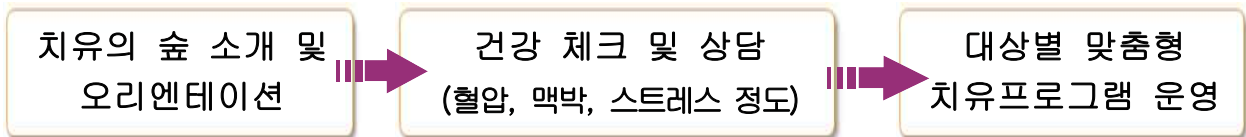
주요대상	프로그램 목적 및 기대효과	주요프로그램
임신부 (16~34주) ※ 부부동반 가능	자연친화적 태교, 건강한 출산준비 정서안정임신 중 무력감이나 공격성, 우울감 개선 아이를 가지면서 생기는 변화 알아채고 받아들이기 임신부와 태아가 교감하는 기회 제공	숲길산책, 와식명상 숲속 태교체조, 동화 읽어주기 숲에서 태담 나누기 태아에게 편지쓰기, 숲향기테라피

◆ 수리수리 숲 학교 (2시간)

주요대상	프로그램 목적 및 기대효과	주요프로그램
청소년 (일반청소년 및 자유학기제)	숲의 생태 이해하기 학교생활과 학업으로 인한 스트레스 해소 자신의 존재의 소중함 알기 숲을 통한 다양성의 이해 숲과 관련한 진로 탐색	수리수리 소나무이야기 숲체육활동-숲속체조 숲놀이활동-굴러라 솔방울 숲푸드테라피-솔잎나뭇잎만들기 숲과 관련한 직업세계탐구 숲향기테라피, 나에게 보내는 편지

◆ 쓸쏘을 테라피 (2시간)

주요대상	프로그램 목적 및 기대효과	주요프로그램
일반인 (직장인, 장애인 등)	오감을 열고 숲과 만나기 일상의 스트레스를 해소하기 숲에서 운동처방을 통한 체력 단련 및 건강증진 숲에서 내려놓고 가벼워지기 면역력을 높이고 성인병 예방하기	건강측정, 피톤치드 호흡 숲속 요가 스트레칭 걷기명상, 솔바람풍욕 솔향기테라피, 숲명상 건강소원달리기, 솔잎차마시기



□ 치유프로그램 이용방법

- 참가대상 : 치유의 숲 체험 희망자
- 운영시간 : 주 5일 운영 (9:00~18:00)
 - * 법정공휴일 및 일요일, 월요일은 휴무일
 - ** 프로그램 운영 시간 외 치유의 숲의 모든 숲길 탐방 가능
- 신청방법 : 체험희망일로부터 10일전까지 방문 또는 전화로 희망자 성명, 연락처, 희망일자를 참가인원과 함께 신청하시면 됩니다.
 - * 대관령 치유의 숲 ☎ 033-640-8650~5
- 신청 접수 후 희망일자에 프로그램 참여가능 여부는 개별적으로 연락을 드리며, 대관령 치유의 숲 사정 및 기상에 따라 프로그램 운영 및 내용, 시간에 변동이 있을 수 있습니다.

□ 치유의 숲 이용 시 유의사항

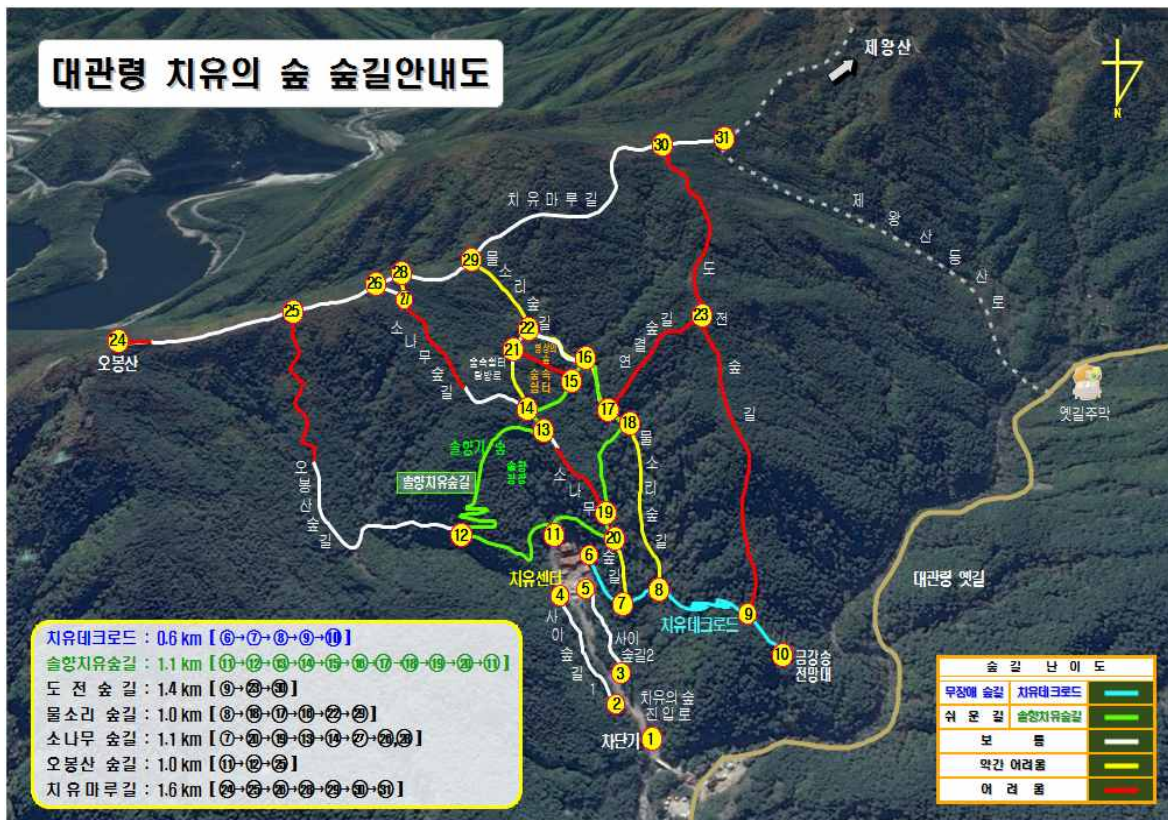
- 치유의 숲 내 숙박 불가
- 치유의 숲 모든 구역은 취사금지 및 금연구역
- 쓰레기, 오물투기 금지
- 애완동물, 반려동물을 동반 하고 입장 불가
- 차량진입은 프로그램 예약자 및 장애인차량 외 불가
- 테크 이용 시 시설물 보호를 위한 등산스틱 등 장비사용 금지
- 기타 숲속 에티켓 준수(소란행위, 음주행위 금지)

[차량주차안내]

원활한 운영을 위해 프로그램예약자 차량만 진입가능하며
일반 이용객은 차단기 시설 외부에 주차 후 도보로 진입 가능

* 앞마당 주차 불가하며 지정된 장소에 주차가능

치유센터 및 숲길안내도



찾아오시는 길



○ 자가용

- 영동 고속도로 강릉 IC - 대관령 방면(약9km)
- 대관령 옛길 대관령 IC - 강릉 방면(약20km)

○ 대중교통

- 강릉시외버스터미널 - 강릉시내 버스정류장(교보생명) - 503번 버스 종점(대관령박물관) - 도보로 이동(약1.3km)