

제1차 국립공원 생태탐방연수원 「자연과 사람」 포럼 자료집

대한민국은 힐링 중, 국립공원의 역할은?

일시 : 2013. 05. 14.(화) 14:00 ~ 17:00

장소 : 국립공원 생태탐방연수원 강당



국립공원 생태탐방연수원 「자연과 사람」 포럼의 뜻을 올립니다

생명력이 충만한 계절의 여왕 5월입니다. 유난히 추웠던 긴 겨울의 끝에 잠깐 동안의 봄이 왔는지 둘러볼 사이도 없이 이제 여름의 문턱을 넘고 있습니다.

급변하는 사람사회에서 어떤 고달픔이 있어도 언제나 온유한 자연으로부터 치유를 받아왔던 우리 인간들이지만, 이제 자연의 온유함 자체를 더 기대하기 미안할 정도로 우리는 자연에 많은 부담을 주는 생활을 하고 있습니다. 적어도 국립공원에서만큼은 자연이 안심할 수 있는 세상, 사람들이 자연의 진정한 가치를 누리는 세상을 만들고자 했지만, 그런 국립공원의 본질적인 기능이 제대로 발휘되고 있다고는 아직 말씀드리기 어렵다고 봅니다.

이런 시대 상황에서, 저희 생태탐방연수원은 자연과 사람의 소통과 공존, 그리고 함께 행복한 생태복지 구현을 위해 지난 2011년 설립되었습니다. 이제 스타트라인을 금방 출발했지만, 지난 26년간의 공원관리 경험을 바탕으로 우리나라 환경교육과 등산문화를 선도하는 메카로 도약하는 데 최선의 노력을 다하고자 합니다.

오늘 첫 뜻을 올리는 이 「자연과 사람」 포럼은 공원관리자와 이용자, 그리고 전문가와 지역사회 구성원들이 함께 모여 국립공원과 관련된 사회적 이슈에 대해 지식과 지혜를 공유하고 대응방안을 고민해보는 장으로 마련하게 되었습니다. 오늘 작은 발걸음으로 시작하는 이 포럼이, 장차 우리나라의 환경교육과 등산문화, 그리고 공원관리 각 분야의 발전을 앞당기는 큰 걸음으로 성장되기를 소망합니다. 여러분의 각별한 관심과 참여를 부탁드립니다.

제1차 포럼은 우리나라에 거세게 불고 있는 힐링 열풍의 국내외 현주소를 진단하고, 국립공원에서의 특화방안을 생각해 보는 시간으로 준비되었습니다. 모쪼록 진지한 발표와 토론을 통해, 국립공원을 사랑하는 국민 여러분께, 지역사회 여러분께, 또한 우리 국립공원에게도 힐링 효과를 가져오기를 기대해 마지않습니다. 오늘 발표와 토론을 위해 귀중한 시간을 내어주신 전문가 여러분과 참석자 여러분께, 그리고 포럼준비에 소홀함이 없었던 직원 여러분께도 힐링의 시간이 되었으면 합니다.

이제 막 뜻을 올린 생태탐방연수원 「자연과 사람」 포럼에 함께 승선하여 보다 넓은 바다로 함께 나아갈 것을 제안합니다. 감사합니다.

2013. 5. 14

국립공원관리공단 생태탐방연수원장 신용석

목 차

1. 힐링과 국립공원 3
2. 북한산 힐링프로그램 운영사례 27
3. 산림청 힐링(치유)프로그램 현황사례 35
4. 해외사례 및 국립공원프로그램 특화방안 51





1. 힐링과 국립공원



힐링과 국립공원

국립공원관리공단 조혜진



힐링과 국립공원


Nature, Our Future!



목 차



 힐링이란?

 자연과 힐링

 자연치유 국내의 사례

 국립공원과 힐링

1

힐링이란

대한민국은 지금 힐링 열풍중...

- “대한민국은 이제 요람에서 무덤까지 스트레스 공화국”
- 국민들의 행복지수 4.2점(평균6.2점/10점만점),
- 자살율 1위, OECD 국가중 직장인의 직무스트레스 최고!!!



힐링관련 브랜드 출원건수

- 2008년 : 26건
- 2009년 : 40건
- 2010년 : 65건
- 2011년 : 72건
- 2012년 7월말 : 86건

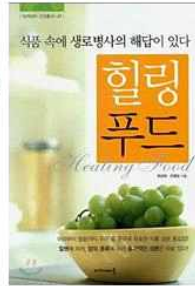
<특허청 자료>

선진국 사례 통해 본 힐링



- 독일, 산림힐링을 의료보험화
- 영국, 고요함 지도 제작
- 유럽, 치유의 숲
- 일본, 산림테라피 단지 등

힐링(Healing)이란?



- 힐링(Healing)의 어원
: 'heal'의 어원은 'holy' 와 'whole'



“치유를 거쳐 완전하고 신성하게 된다”

- 힐링(Healing)의 사전적 의미
: 몸의 치유→마음의 치유(1990년대)
- 불편한 것을 편안하게 하는 것
- 참살이(웰빙)에서 치유(힐링)으로 !!!

미래학자 “존 나이스빗”은 미래사회는 명상이나 요가 등 내적 치유가 사회적으로 보편화 되고 ‘영성’이 비즈니스로 통할될 것으로 예측

힐링(Healing)이란?

치유(治癒)

치유는 자연요법이다.
우리 몸 스스로 병을 이기게 만드는 것으로, 면역력을 높이고, 자연치유력을 증강시켜 병원 본적인 원인을 제거하는 것

대부분의 동양의학 관점

스스로 자신 안의 자연치유력을 살려 병을 고치는 것



치료(治療)

치료는 대증요법이다.
약물, 수술, 요법 등 물리적이거나 화학적인 방법에 의해 증상을 고쳐내는 것

대부분의 서양의학 관점

병원에 의지해서 병을 고치는 것



왜 자연(숲)일까?



왜 자연(숲)일까?

● 조화로웠던 인간과 자연

- 지구생성 46억년전, 인류출현 200-300만년전
- 자연과 함께 인간공동체 생활 5,000-9,000년전
- 급격한 도시생활 30-40년전

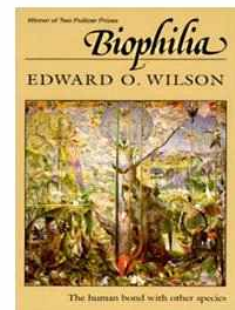


● 산림치유의 역사

- 산림을 건강 증진 도구로 이용한 사례는 많았음
- 과학적 연구가 시작되고 관심을 끌기 시작한 것은 최근
- 1950년대 이후 야외 휴양, 체험의 심리적/육체적 건강효과 보고

1901년 뉴욕 맨해튼 주립병원 사례

- 당시 관리자, 의사 맥도날드
- 숲 속으로 결핵 전염병 환자 격리 치료
- 숲 속 텐트 치료 환자의 회복속도가 병실환자보다 빠름
- 숲 20명→175명(1903명)→300명(1905년)



왜 자연(숲)일까?



숲의 가치

- 휴양, 치유적 가치
- 과학적 가치
- 종교적 가치
- 심리적 가치
- 교육적 가치
- 사회적 가치
- 환경적 가치

녹색의 기능

- 심리적 기능(치료원리)
- 의학적 기능
- 사회적 기능



왜 자연(숲)일까?

● 일상과 자연(숲) 환경 일반적 차이

일상환경	자연(숲) 환경
<ul style="list-style-type: none"> •변화의 속도가 빠름 •인위적 요소로 구성 •소음이 높음 •공해 및 오염의 노출이 큼 •자신의 결정에 의해 행동하기 어려움 •방어적 스트레스 발생 	<ul style="list-style-type: none"> •변화가 느림 •자연물로 구성 •소음보다는 자연의 소리가 많음 •공해 및 오염노출이 적음 •자신 결정에 의해 행동함 •대응 스트레스 발생

● 일상과 자연(숲) 환경에서의 스트레스

일상환경: 방어메커니즘)	자연(숲) 환경: 대응메커니즘
<ul style="list-style-type: none"> •행동이 경직되고 수동적 •현실에서 도피 •사회적 적응력이 떨어지고 경제적 관계 	<ul style="list-style-type: none"> •선택이 가능 융통성, 목적지향적 •일상에서 해방 •공동체 의식이 커지고 협력과 유대감

왜 자연(숲)일까?



※ (참고자료)김기원(2006)의 '산림치유적 요소의 체계'

왜 자연(숲)일까?

● 숲이 주는 우울증 감소효과 사례

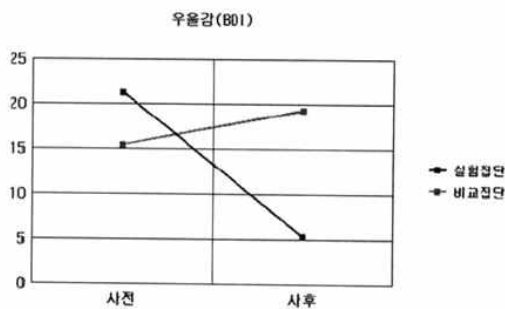


Figure 2. Pre-test Post-test BDI scores between Treatment and Control Groups Participants.

(미혼모 대상 : 한국임학회지 2010)

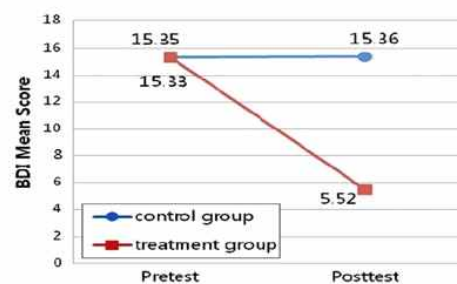


Fig. 1 Pre-test-post-test Beck Depression Inventory (BDI) mean scores for the treatment and control groups

(알콜중독자 대상 : 일본위생학회지 2011)

3

국내외 사례

국외 자연(숲) 치유 사례 : 독일

독일은 가장 널리 알려진 자연 치유 선진국가

1840년

기후요법 : 높은 산악지대에서 걸으며 요양

1865년

산림지형요법 : 울창한 숲 지형을 보행하는 건강법

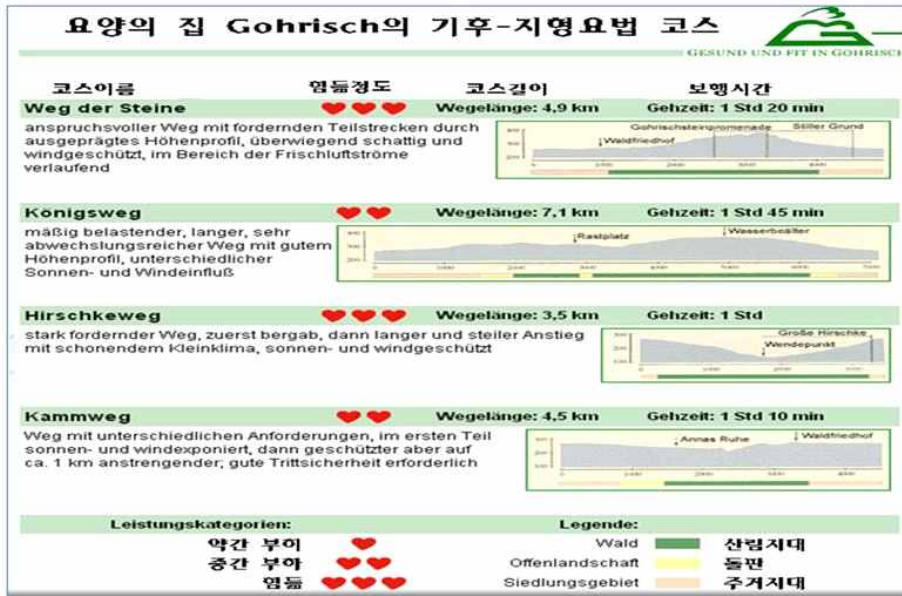
1880년

산림건강조양법 :전국에 많은 자연건강 요양지 생성

현 재

산림보양 및 휴양촌 형태로 운영

국외 자연(숲) 치유 사례 : 독일



국외 자연(숲) 치유 사례 : 독일



크나이프 요양지 : 64개 소국
제 크나이프 의사연맹(100년이상)

사회건강보험적용
: 체제비 및 의료비



크나이프(Kneipp) 요법

120년 전 뉘른베르크 마을 카톨릭 사제 **세바스찬 크나이프**가 제창

청년시절 결핵을 냉수욕으로 완치한 경험을 근거로 제창한 수치요법

이후 물요법, 운동요법, 식물요법, 영양요법, 정신요법으로 구성

국외 자연(숲) 치유 사례 : 독일

● 크나이프 요법별 프로그램 및 시설

요법	프로그램	시설
식물요법	산림욕, 산림기후요법, 음이온, 방향욕	산림욕장, 방향식물원
물요법	냉수욕, 온수욕, 온천욕, 음이온요법	팔,발담그기 시설, 샤워시설, 냉온탕, 탁족
영양요법	건강식이요법(영양요법)	산채이용음식, 임산물, 열매/수액 웰빙식품
운동요법	지형요법, 산림욕, 체조 등	지형요법코스, 산림욕 등 단련 운동시설
정신요법	정신수련	사색의 쉼터, 정신수련실, 와상의자 등

● 전문가 양성

- 크나이프 요법사 : 크나이프 기관에서 자격증 획득
- 크나이프 의사는 크나이프 기관에서 자격증 취득 후 크나이프 아카데미에서 연수

※ 바트 뷔리흐호펜시 전체가 크나이프 요법을 경험가능

국외 자연(숲) 치유 사례 : 일본

- 산림치유는 자연체험을 통해 행복과 건강을 증진을 위한 환경복지의 일부
- 현장실험을 통한 산림치유 효과를 과학적으로 입증하여 의학으로 발전

삼림테라피
(Foresttherapy)
널리보급

자연이나 지형을
이용한
의료갱생활동

카운셀링

단체활동

생활습관병
예방활동 및 유아교육

삼림테라피연구회
상표등록 후 사용

국외 자연(숲) 치유 사례 : 일본

● 제도적 측면

- 산림욕은 1982년 일본 임야청 아키야마 청장이 주창한 개념
- 2004년부터 산림치유 연구가 국가 주력사업으로 추진

● 활용적 측면

- 산림욕은 해수욕, 일광욕과 더불어 3대욕으로 정의
- 산림욕의 숲의 자연 환경을 이용한 건강증진 요법의 대명사로 널리 사용



기지

- 총 42개소(2010년)
- 근교, 교외, 산림보양형
- 삼림세라피연구원에서 인증

로드

- 총 5개소(2010년)
- 전문가에게 효과 검증 산책로

<산림테라피 기지 및 로드>

국외 자연(숲) 치유 사례 : 일본

● 삼림테라피 메뉴(프로그램)

- 삼림테라피 기지에서 제공
- 운동, 위안, 영양메뉴를 조합시켜 “마음과 신체의 건강만들기” 프로그램 제공

구분	내용	비고
운동메뉴	산림산책, 워킹, 투어, 휘트니스 프로그램, 건강강좌, 간이체크	
위안메뉴	요가, 기공, 자립훈련법, 아로마테라피, 산림체감, 온천, 약용(허브)목욕	
영양메뉴	향토식 밥상요리, 건강강좌, 간이체크	

● 전문가 양성

- 전국에서 삼림테라피스트 양성 : 자격제도
- 각 지역 삼림세라피 기지, 테라피 로드에서 독자적으로 삼림테라피스트 양성

국외 자연(숲) 치유 사례 : 일본



국외 자연(숲) 치유 사례 : 미 국

● 프로그램

아웃워드 바운드 (Outward Bound)

- 육체적 강인함, 기술, 배려, 봉사등 조화로운 청소년 양성
- 소규모로 협력하여 미션수행을 통한 성취

내셔널 아웃도어 리 더쉽 스쿨

- 청소년 대상 리더쉽 향상을 위한 자연학교
- 운영장소는 사람의 흔적이 없는 원생지 숲

원생지 비전퀘스트

- 전통적인 인디언의 성인 통과 의례를 현대인에 맞게
- 숲에서의 교감을 통한 인간정신의 성장, 치유가 목적



국외 자연(숲) 치유 사례 : 미 국

● 아웃워드 바운드

기간	내용	비고
1일차	- 주 숙박지 또는 원생지역으로 이동 - 프로그램에 대한 토론 및 오리엔테이션	책임자 진행
2일차	- 팀원 협동 활동 - 등산, 카누, 암벽등반	활동에서 얻은 경험과 실생활 적용에 대한 토론
3일차	- 오리엔티어링 - 협동심을 높일 수 있는 프로젝트 활동	활동 후 프로그램 효과에 대한 토론
4일차	- 마지막 팀 프로젝트 수행 - 팀 액션 플랜	



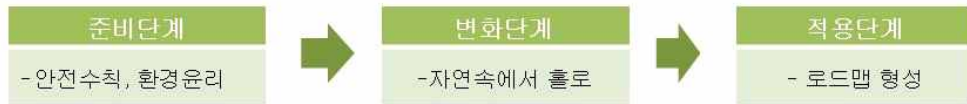
국외 자연(숲) 치유 사례 : 미 국

● 내셔널 아웃도어 리더쉽 스쿨

구분	세부활동	구분	세부활동
자원보존	-캠프사이트 선정 -야영지 이용 및 관리 -스레기 처리, 원생지 윤리	환경인식	-숲 생태계 이해 -수목, 야생초 인식법 -지질, 날씨
캠핑 및 산악기술	-배낭꾸리기 -등산기술, 독도법 -시간관리법	동적활동	-리더쉽 향상 -등산활동 -긴급행동
야외 생활기술	-음식만들기 -낚시 방법과 윤리 -고산지대에서 생리변화	산악활동	-밧줄이용법 -이용신호 익히기 -암벽등반 -등산윤리 -눈 속에서 여행법 -눈사태 예방법
안전	-응급처치 및 사고예방 -위험평가 -동상방지와 관리, 조난대비		

국외 자연(숲) 치유 사례 : 미 국

원산지 비전 퀘스트



프로그램명	연령	기간	내용
청소년 비전퀘스트	16-21세	8-9월	-청소년 대상 인생의 설계 및 자아발견 -도전, 용기와 정직, 자기 믿음
Earth Walk	13-15세	8-9월	-자신의 능력을 찾고 이를 통해 인생설계 -숲에서 혼자서 시간, 이야기 만들기, 부모동행
Youth council	13-15세	8-9월	-창조적인 조직활동을 경험 -자아개념, 갈등해결, 감정의 이해, 팀워크

국외 자연(숲) 치유 사례 : 미 국

미국에서 187개 '자연'을 활용한 체험교육프로그램을 분석한 연구 결과 주로 자기성장, 리더십 개발, 교육, 치유의 목적아래 활용 (2000, Univ. of Idaho)



국내 자연(숲) 치유 사례 : 산림청

● 연구내용

년도	연구내용	비고
1996	- 대학생(500명) 대상 월악산 숲 캠프 후 우울증 변화 검사 - 신원섭, 오홍근	
2000	- 전국 여고생(80명) 대상 설악산에서 숲 캠프 후 정신진단검사 - 신원섭, 류진호	
2003	- 우울증을 알고 있는 대학생 대상 숲 체험 후 치유효과 - 직장 근교 도시숲 이용하는 직장인 대상 직무만족 및 스트레스 조사	
~현재	- 미혼모, 알콜중독자 대상 숲치유 효과검증 등 다양한 연구활동 전개	

● 제5차 산림기본계획(2008~2017)

- 숲을 이용한 건강치유프로그램 개발연구 기획과제 추진(2007~2010년)
 - 치유 물질량 조사, 산림건강증진 효과, 대상별 프로그램 개발, 치유의 숲 모델 개발, 치유의 숲 경관관리기법 및 프로그램 개발 등 5가지 연구과제



국내 자연(숲) 치유 사례 : 산림청

● 산림치유 인프라 구축

- 단기방문형 치유의 숲 조성, 운영
- 국립자연휴양림을 장기체류형으로 전환, 운영
- 국립 백두대간 테라피단지 조성
 - 산림테라피연구센터, 건강증진센터, 산림치유마을



● 산림치유 프로그램 개발 및 인력양성

- 맞춤형 산림치유 프로그램 개발, 보급
- 산림치유지도사 인력양성 : 교사, 간호사 등 은퇴자의 전문성 활용

[산림문화, 휴양에 관한 법률] 개정, 공포('11.4.14, '12.1.15.시행)

-산림치유지도사의 등급별(1급 및 2급) 자격기준을 정하고 산림치유지도사 자격증에 대한 발급 절차

-치유의 숲에 1급 또는 2급 산림치유지도사 3인이상 배치토록 정함

-산림치유지도사 양성기관으로 지정받을 수 있도록 지정절차 정함

● 산림치유 프로그램 연구

- 백두대간테라피단지 조성 과 연계한 단계별 추진
- 병원, 학교 등 다학제간 협력을 통한 산림치유 기획연구 추진

국내 자연(숲) 치유 시설 : 숲체원

● 시설개요

- 한국녹색문화재단에서 운영하는 시설(2007.7.23.개원)
- 강원도 횡성군 둔내면 삼교리에 위치
- 132,742㎡부지에 성인 290명, 학생 400명 수용
- 숲 탐방로, 야외체험시설, 전망대, 호연지기장, 야생화 언덕, 숲 전시관 등



● 프로그램

- 숲 모니터링, 숲 치유, 녹색교육, 환경교육 등
- 숲과의 교감, 도전과 성취, 버림과 채움, 7일간 자기성찰 단계
- 서울백병원 스트레스연구소와 연계하여 아토피, 천식캠프 운영(2009.)

국내 자연(숲) 치유 시설 : 힐리언스 선마을

● 시설개요

- 대표 이시형박사 설립
- 강원도 홍천군 서면 위치
- 759,000㎡ 부지
- 트레킹 코스, 객실, 식당, 치유프로그램 센터



● 프로그램

- 면역력과 자연치유력을 자연적인 방법으로 치유
- 질병예방, 휴식, 건강다이어트, 명상여행, 건강워크숍 등



국내 자연(숲) 치유 시설 : 고도원

● 시설개요

- 고도원 이사장 운영 '아침편지'
- 충북 충주시 노은면에 위치
- 68만 ㎡부지에 성인 290명, 학생 400명 수용
- 객실, 트래킹코스, 사육장, 빵굽터, 원예치료장

● 프로그램

- 춤명상, 향기명상, 걷기 명상, 통나무 명상 등



국내 자연(숲) 치유 시설 : 산음숲 예술치료센터

● 시설개요

- 원정언, 조준호 대표
- 경기도 양평시 단월면에 위치
- 폐교를 활용하여 시설 리모델링, 산림휴양림과 업무협약
- 예술치료실, 미술치료실, 목공예실, 예술치료실



● 프로그램

- 미술치유, 놀이치유, 자연치유, 춤치유, 표현치유



4

국립공원과 힐링

국립공원과 힐링

● 자연치유 프로그램 시작

- 환경부 보건정책과 시작
- 2008. 12. 북한산도봉사무소에서 삼성서울병원과 연계 아토피 캠프 시범운영
- 2009. 환경부 대행사업으로 '자연속에서 건강찾기' 프로그램으로 본격 운영

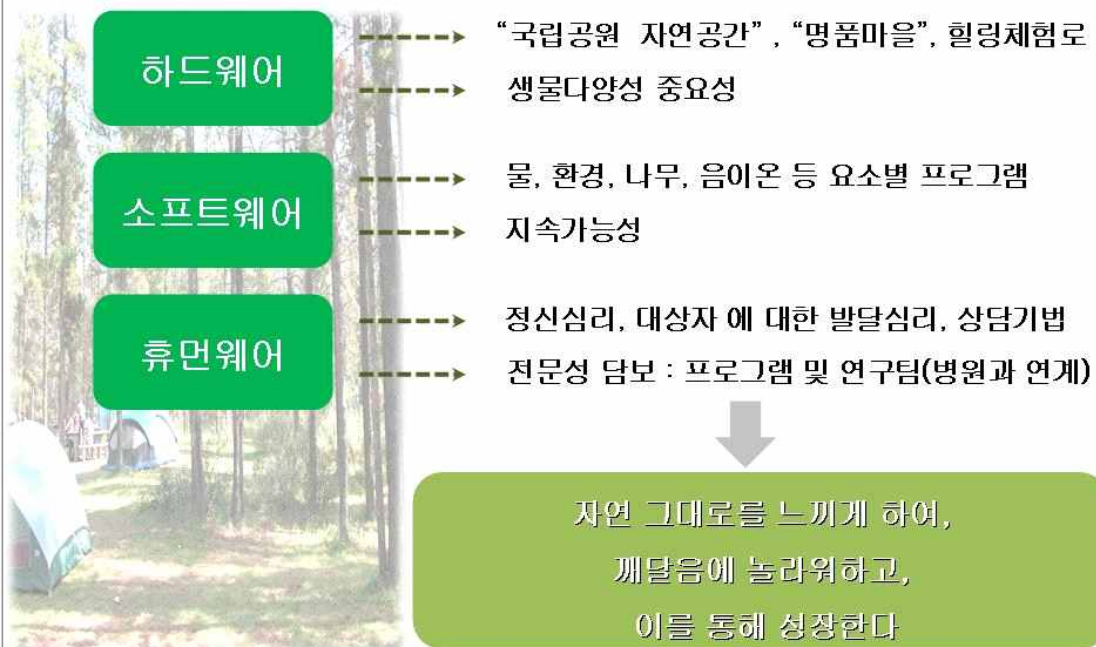


- 2010. 전국사무소에 확대시행 : 지역보건소와 연계
- 2011. 건강나누리 프로그램으로 명칭 변경

국립공원 힐링프로그램 운영형태



국립공원 힐링프로그램 방향

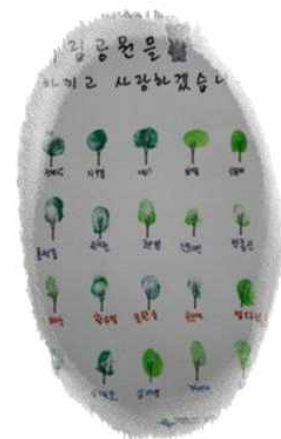


국립공원 힐링프로그램 기대효과



제언

- 일시적인 치유프로그램에서 건강한 생각, 잠재력 역량 개발
- 원시림 속에서의 차별화된 프로그램 개발
- 힐링프로그램 전문가(숲치유사) 양성 필요
- 국립공원 자연 속 힐링프로그램에 대한 연구사업 진행
- 공원별 특화힐링프로그램 개발 및 적극적 홍보
- 직원대상 힐링 HRD 마인드 함양



Q & A



아이들은 우리의 미래를 위한 씨앗이다. 그들의 비어있는 순수한 가슴을 사랑으로 채워 길러라. 삶의 학습과 체험의 지혜라는 물을 뿌려 주어라. 그들이 성장해 나갈 수 있는 “공간”을 마련해 주어라. -

인디안 명언 -



자연은 질병을 치유하는 힘을 가지고 있으며
자연에는 하고자 하는 것을 하려는 힘이 구비되어 있다
자연이 치유하는 과정을 방해해서는 안 된다
의사의 책무는 자연과 합작하고 자연을 돕는 것인 바
그것이 바로 병을 치료하는 것이다

- 히포크라테스 -



감사합니다.

2. 북한산 힐링프로그램 운영사례

북한산 힐링프로그램 운영사례

국립공원관리공단 배지윤





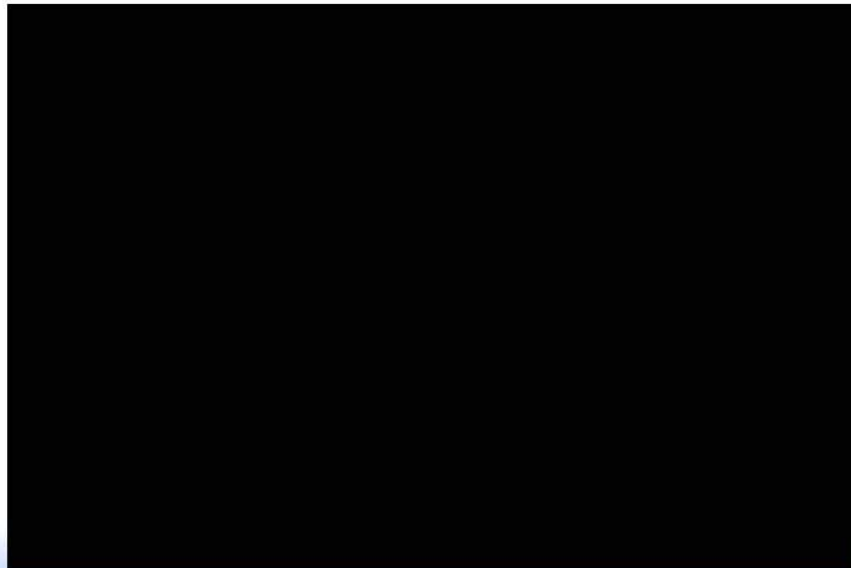
건강나누리 캠프

- 국립공원 체험프로그램을 통한 자연환경과 건강의 긍정적인 관계 인식
- 자연친화적인 건강한 생활습관 실천 및 건강증진 기회 제공
- 아토피·천식 등 환경성 질환에 대한 올바른 이해의 장 제공



- ❖ 2010년 _ 고대 환경보건센터 / 10,000천원 / 30명
- ❖ 2011년 _ 고대 환경보건센터, 프리허그 아토피학교 / 13,000천원/ 185명
- ❖ 2012년 _ 고대 환경보건센터, 프리허그 아토피학교, 은평구보건소 / 20,000천원/ 385명
- ❖ 2013년 _ 고대 환경보건센터, 서울의료원 / 20,000천원 / 500명

2012년 건강나누리 캠프 운영 동영상



2013년 건강나누리 캠프 운영 사진



Ⅱ. 대사증후군



북한산 사계체험단

- 북한산둘레길을 걸으며 성인병예방
- 탐방객 스스로 건강리더가 되어 주변인들에게 매일걷기 참여유도



❖ 2012년 _ 은평구보건소 / 30명 / 6주간

❖ 2013년 _ 서울시 / 10,000천원 / 150명 / 6개월간

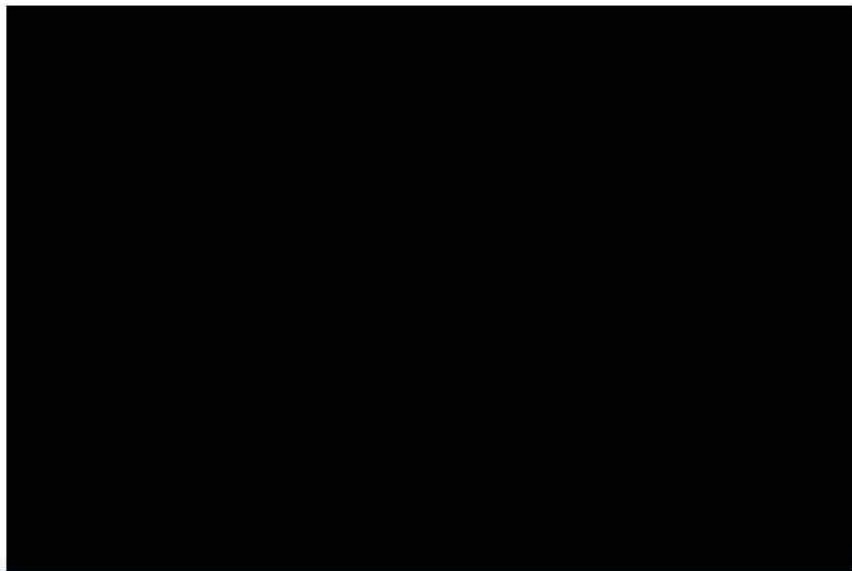
2012년 프로그램 운영 동영상



Ⅲ. 소외계층



2012년 프로그램 운영 동영상



3. 산림청 힐링(치유)프로그램 현황.사례



산림청 힐링(치유)프로그램 현황·사례

충북대학교 연평식 교수

산림청 힐링(치유)프로그램 현황·사례



산림치유란 무엇인가?

치유 (治癒, healing) 와 치료 (治療, treatment)란?

치유: '치료하여 병을 낫게 함'이란 뜻으로 병의 근본원인을 제거하여 그 병이 없던 상태로 되돌리는 것

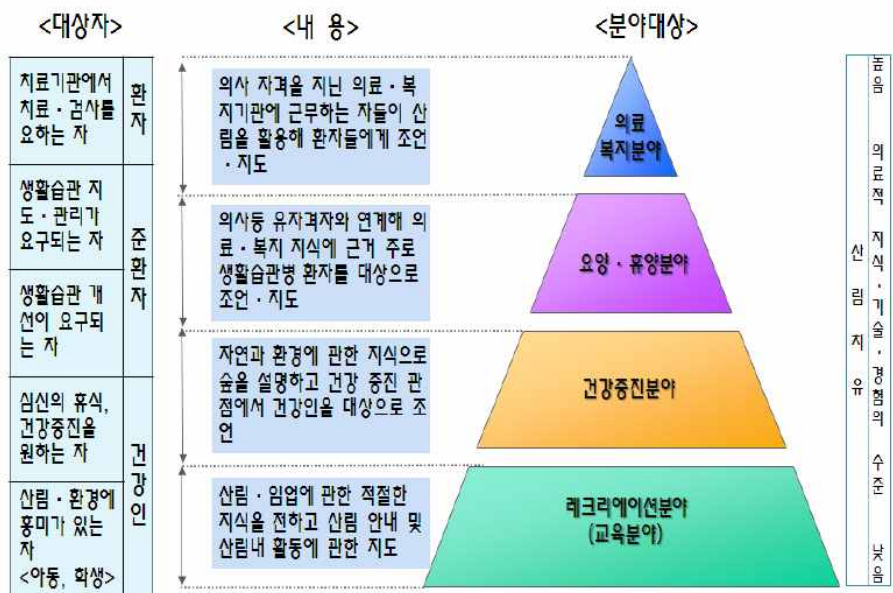
치료: '병이나 상처를 다스려 낫게 함'이란 뜻으로 수술, 약물 투여 등 직접적인 처치를 통해 병을 낫게 한다는 의미가 강함

즉, 의학적인 측면에서 '치유'란 병원에서의 처치가 아닌

인간 본연의 자연복원력, 자기회복력을 통해 병을 낫게 한다는 의미

(국립산림과학원, 산림청기획과제 연구진)

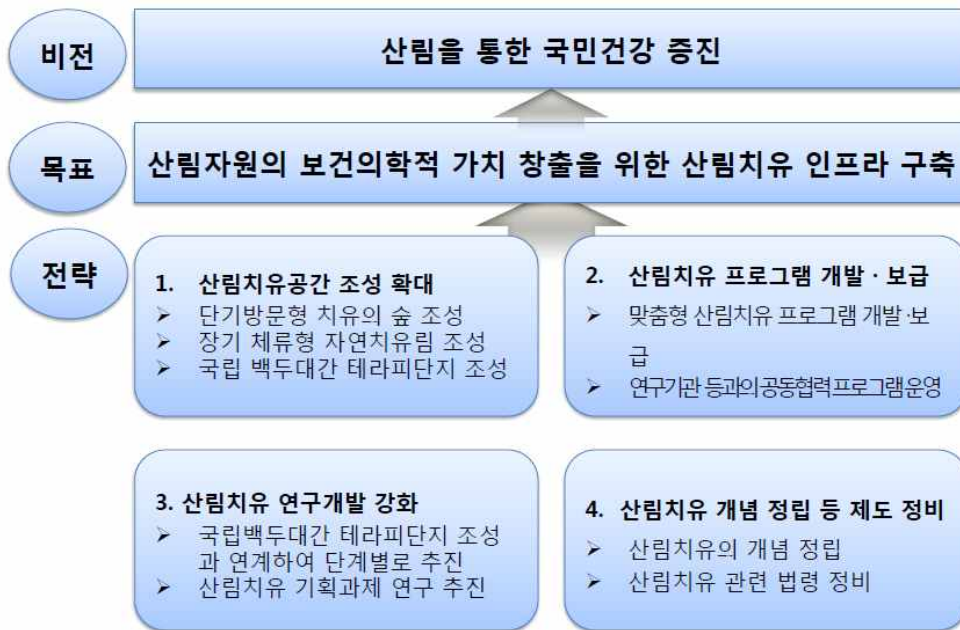
산림치유 대상자



산림치유 정책방향 및 제도



산림치유 활성화 정책방향



건강자산으로 산림치유 활성화 정책, 산림청(2011) 인용

산림치유 활성화 정책방향

가. 산림치유공간 확대 조성

● 생활권 주변에 단기방문형 치유의 숲 조성·운영

- 최소한의 시설 설치, 숙박시설은 인근 산촌마을·자연휴양림 등과 연계
- 지방자치단체의 치유의 숲 조성지원(국고50%, 광특회계)
※ 2010년: 국립 3개소(경기 양평, 강원 횡성, 전남 장성)
2011년: 공립 4개소(전남 장흥, 화순, 전북 순창, 충북 영동)



● 국립 백두대간 테라피단지 조성

- 위치·면적: 경북 영주, 예천 2,889ha
- 조성기간: '09 ~ '14
- 총사업비: 1,598억원
- 주요시설: 연구센터, 중독치유센터, 산림치유마을 등
※ 국립 백두대간 테라피단지 조성사업단 구성·운영('11. 6)



건강자산으로 산림치유 활성화 정책, 산림청(2011) 인용

산림치유 활성화 정책방향

● 치유환경이 우수한 국립자연휴양림을 장기체류형으로 전환·운영

- 단기체류 위주의 시설물을 장기체류에 적합하도록 시설물 개·보수 및 신축
- '11년에 1개소 시범전환 후 '13년까지 2개소 추가 전환
※ 시범대상지: 삼봉자연휴양림
- 강원 홍천, 2,140ha, 숲 속의 집 16동, 휴양동 1동 8실, 약수·계곡 등 자연환경 최적



삼봉자연휴양림 내 장기체류 지구 안내판



삼봉 약수터

건강자산으로 산림치유 활성화 정책, 산림청(2011) 인용

산림치유 활성화 정책방향

나. 산림치유 프로그램 개발·보급

● 맞춤형 산림치유 프로그램 개발·보급

- 만성질환·환경성질환·노인성 질환 등 질환별 특성에 맞는 산림치유 프로그램 개발·보급
- 질환의 종류 및 정도 등에 따라 1주일, 1개월, 3개월, 6개월 이상 등 중·장기 산림치유 프로그램 개발

● 연구기관 등과의 공동협력 프로그램 운영

- 보건소, 사행산업통합감독위원회, 공·사립 병원, 연구소 등과 연계
- 연구결과 공유로 산림치유 활동에 대한 다각적인 방안 모색

건강자산으로 산림치유 활성화 정책, 산림청(2011) 인용

산림치유 활성화 정책방향

다. 산림치유 효과규명을 위한 연구개발 강화

● 국립 백두대간 테라피단지 조성하고 연계하여 단계별 추진

- 1단계('09~'14)
: 국립산림과학원 중심으로 산림치유 활용기반 조성을 위한 연구 수행
- 2단계(15년 이후)
: 국립 백두대간 테라피단지 중심으로 단계적으로 연구개발 착수

● 산림치유 기획과제 연구 추진상황

- 숲을 이용한 건강·치유 프로그램 개발('07~'11)
- 국립산림과학원, 충북대, 국민대, 충남대, 인제대 서울 백병원 공동참여
- 한의학적 산림치유 개념 정립을 통한 한국형 산림치유 콘텐츠, 프로그램 개발 및 임상효과 규명('10~'13): 경희대 한의대, 서울대 공동참여
- 산림치유의 임상학적 효과 규명('11~'16): 인제대, 충북대, 가톨릭대 공동참여
- 산림치유연구사업단('12~'17): 충북대, 서울대, 고려대 공동참여

건강자산으로 산림치유 활성화 정책, 산림청(2011) 인용

산림 문화·휴양에 관한 법률 (2012. 7. 26 시행)

제 11 조의 2 (산림 치유 지도사)

산림 치유 지도사: 산림청장은 산림치유를 활성화하기 위해 대통령령에 정하는 바에 따라 산림 치유를 지도하는 사람(산림 치유 지도사)의 자격을 부여하고 육성할 수 있다.

역할 : 산림 치유 프로그램을 개발·보급하거나 지도하는 업무를 담당

자격(금지) : 금치산자 또는 한정치산자 등

이 법에 따라 자격이 부여된 자가 아니면 '산림 치유 지도사' 또는 유사한 명칭을 쓰지 못한다.

산림 문화·휴양에 관한 법률 (2012. 7. 26 시행)

제 11 조의 3 (산림 치유 지도사의 활용)

국가 또는 지자체는 치유의 숲을 효과적으로 활용키 위해 산림 치유 지도사를 활용하거나 활용하게 할 수 있음.

50ha 이상의 치유의 숲

1급 1명 이상 ; 2급 2명 이상

30ha 이상의 치유의 숲

1급 1명 이상 ; 2급 1명 이상

산림 치유 지도사의 업무

등 급	구 분	업 무 범 위
1급 산림 치유 지도사	기획·개발	<ul style="list-style-type: none"> •산림 치유 프로그램의 기획·개발 •산림 치유 프로그램의 메뉴얼 작성 •산림 치유 프로그램의 실행계획 수립 •산림 치유 프로그램의 실행을 위한 자체 교육 수립 •산림 치유 프로그램의 평가 •산림 치유 프로그램의 관리·실행 업무
2급 산림 치유 지도사	관리·실행	<ul style="list-style-type: none"> •산림 치유 프로그램의 활동계획 수립 •산림 치유 프로그램의 참가자 관리 •산림 치유 프로그램의 실행을 위한 시설 및 이용자의 안전관리 •산림 치유 프로그램 활동 지도



[별표 1]<산림>

산림치유지도사 등급별 자격기준(제4조의3제1항 관련)

등급	자격기준
1급 산림치유 지도사	<p>가. 2급 산림치유지도사 자격증을 취득한 후, 산림청장이 정하는 산림치유와 관련된 업무(이하 “관련업무”라 한다)에 5년 이상 종사한 경력이 있는 자로서 산림치유지도사 양성기관(이하 “양성기관”이라 한다)에서 운영하는 1급 산림치유지도사 양성과정을 이수한 자</p> <p>나. 「고등교육법」 제29조 및 제30조의 규정에 의한 대학원에서 의료, 보건, 간호 또는 산림관련 석사 또는 박사학위를 취득한 자로서 양성기관에서 운영하는 1급 산림치유지도사 양성과정을 이수한 자</p>
2급 산림치유 지도사	<p>가. 「고등교육법」 제2조의 규정에 의한 대학에서 의료, 보건, 간호 또는 산림관련 학과의 학위를 취득한 자로서 양성기관에서 운영하는 2급 산림치유지도사 양성과정을 이수한 자</p> <p>나. 「고등교육법」 제2조의 규정에 의한 전문대학에서 의료, 보건, 간호 또는 산림 관련 학과의 전문학위를 취득하고 관련 업무에 2년 이상 종사한 경력이 있는 자로서 양성기관에서 운영하는 2급 산림치유지도사 양성과정을 이수한 자</p> <p>다. 「초·중등교육법」 제2조제4호의 규정에 의한 고등학교를 졸업하고 관련업무에 4년 이상 종사한 경력이 있는 자로서 양성기관에서 운영하는 2급 산림치유지도사 양성과정을 이수한 자</p>

비고 : 1. “산림치유와 관련된 업무”란 치유의 숲, 공공교육기관 또는 산림치유교육기관·단체에서 산림치유프로그램의 기획·진행·분석·평가 또는 산림치유 교육과 관련된 업무를 말한다.



[별표 2의3]<신설>

산림치유지도사 양성기관 과정별 교육내용(제11조의4제3항 관련)

과정명	교육 내용		시간		
	교육분야	교육과목	계	이론	실습
1급 과정 (130시간 이상)	계		130	78	52
	산림치유 대상 이해	스트레스의 건강	4	4	-
		산림환경과 건강신리학	8	6	2
		산림정신의학	4	4	-
		산림교육법	10	6	4
		산림교육평가	4	4	-
	산림치유 자원 이해	산림휴양특목목	8	4	4
		산림수목생리학	6	6	-
		산림의학특목목	6	6	-
		산림약학	6	6	-
산림정원의 이해		4	4	-	
산림치유 실행	산림치유 수요조사	8	4	4	
	산림치유프로그램 개발 산림치유프로그램 평가	24 10	6 4	18 6	
기획·관리	조직 운영·관리	4	4	-	
	프로그램 홍보·마케팅 산림치유리타설	6 8	2 8	4 4	
발표	포트폴리오 발표(워크숍)	6	-	6	
2급 과정 (158시간 이상)	계		158	106	52
	산림치유 대상 이해	보건학개론	8	8	-
		환경심리학과 심리학의 이해	6	6	-
		생물학개론	6	6	-
		산림교육평가	10	4	6
	산림치유 자원 이해	산림의학개론	8	8	-
		산림치유자원론	12	6	6
		치유식물응용론	8	4	4
		산림기후의 이해	8	4	4
	산림치유 실행	산림치유 레크리에이션	12	4	8
산림스포츠의 이해		8	4	4	
산림치유 프로그램 활동 지도 홍립서지		12 12	4 6	8 6	
기획·관리	산림치유 법규 및 행정	8	8	-	
	산림치유 시설 계획	8	6	2	
	안전교육 및 안전관리	8	4	4	
선박과목	자연태세의학, 자연과 생명윤리 산림생태학, 수목학, 산림휴양학 커뮤니케이션 이론 등	18	18	-	



제 호

산림치유지도사 자격증

- 성 명 :
- 생 년 월 일 :
- 자 격 등 급 : 산림치유지도사 급

「산림문화휴양에 관한법률」 제11조의2, 같은 법 시행령 제4조의3제2항 및 시행규칙 제11조의2제2항에 따라 위의 자격이 있음을 인정하고 이 증서를 수여합니다.

년 월 일

산림청장

직인

산림문화·휴양에 관한 법률 시행규칙 (2012. 7. 27 시행)

제 19 (산림욕장등조성계획의 수립 등)

1. 시설물(이용자의 이동을 위한 길을 포함한다)의 종류·규모가 표시된 시설계획서 1부
2. 산림경영계획서 1부
3. 시설물종합배치도(축척6천분의 1 내지 1천200분의 1 임야도) 1부
4. 조성기간 및 연도별 투자계획서 1부
5. 산림욕장등의 관리 및 운영방법 1부

치유의 숲 종류 및 기준

국가 및 지자체	50ha이상의 산림
그 외	30ha이상의 산림
치유의 숲 시설규모	산림형질변경면적(임도, 순환로, 숲체형코스, 등산로 등 제외) 치유의 숲 전체 면적의 10% 이하
건축물이 차지하는 바닥면적	숲 전체 면적의 2% 이하
건축물의 층수	2층 이하

치유의 숲 시설 종류 및 설치기준

구분	시설의 종류
가. 산림치유시설	숲속의 집·치유센터·치유숲길·일광욕장·풍욕장·명상공간· 숲체험장·경관조망대·체력단련장·체조장·산책로·탐방로· 등산로·산림작업장 등
나. 편익시설	임도·야외탁자·데크로드·야외쉼터·대피소·주차장·방문자센터· 안내판·임산물판매장·매점·「식품위생법」에 따른 휴게음식점 및 일반음식점 등
다. 위생시설	오물처리장·화장실·음수대·오수정화시설 등
라. 전기·통신 시설	전기시설·전화시설·인터넷·휴대전화중계기·방송음향시설 등
마. 안전시설	펜스·화재감시카메라·화재경보기·재해경보기·보안등· 재해예방시설·사방댐 등

치유의 숲 시설 종류 및 설치기준

구분	설치기준
가. 산림치유시설	1) 향기·경관·빛·바람·소리 등 산림의 다양한 요소를 활용할 수 있도록 하되, 건축물은 흙·나무 등 자연재료를 사용하여 저층·저밀도로 시설하고 운동시설 은 접근성·안전성 등을 고려하여 설치할 것 2) 치유숲길은 폭을 1미터 50센티미터 이내(안전·대피를 위한 장소 등 불가피한 경우에는 1미터 50센티미터를 초과할 수 있다)로 하되, 접근성·안전성·산림 에의 영향 등을 고려하여 산림형질변경이 최소화될 수 있도록 설치할 것
나. 편익시설	1) 경사가 완만한 산림에 주변경관과 조화되도록 설치할 것 2) 방문자센터는 정보 제공·홍보·상담 등의 시설을 갖출 것 3) 「식품위생법」에 따른 휴게음식점 및 일반음식점은 식이요법을 시행하는 데에 적합하게 설치할 것
다. 위생시설	1) 쾌적하고 편리하며 산림오염이 발생되지 않도록 설치할 것 2) 식수는 먹는 물 수질 기준에 적합할 것 3) 외부 화장실에는 장애인용 화장실을 설치할 것

[비고]

1. 제1호 및 제2호에 따른 치유의 숲시설의 종류 및 설치기준에 관한 세부사항은 산림청장이 정한다.
2. 산림청장은 제2호의 설치기준에 불구하고 해당 산림상태 및 입지조건 등을 고려하여 그 설치기준을 조정할 수 있다.

치유의 숲 조성 현황 및 계획

치유의 숲 : '12년 현재 4개소 운영, '17년까지 34개소 조성
 - '12년말 : 국유 3개소(경기 양평, 전남 장성, 강원 횡성),
 공유 1개소(전남 장흥)
 - '13년은 조성 중 6개소, 신규 13개소 등 19개소 조성 추진

구 분	'12년말 현재	'17년까 지 목표	연차별 조성 계획						
			계	'13	'14	'15	'16	'17	
합 계	10	34	24	13	3	3	3	2	
치유의 숲	국유	3	10	6	2	1	1	1	1
	공유	7	24	18	11	2	2	2	1

산음 치유의 숲

□ 산음 치유의 숲

- 소재지 : 경기도 양평 단월면 산음리 산음자연휴양림내
- 면 적 : 55ha
- 기간.비용 : '07. 10월 ~ '08. 7월, 1,364백만원
- 특 징 : 자연휴양림 연계형
- 주요시설 : 건강증진센터 1동(건강체크, 물치유 시설포함),
 치유숲길 1.5km, 맨발체험로, 숲속체조실, 자연치유정원 등
- 개 장 : 2009. 1. 1.

구분	프로그램별				비고
	계(횟수)	당일형	숙박형	협력형 (외부기관.단체)	
계(횟수)	7,237(676)	6,334(637)	179(18)	727(21)	
2009	1,067(114)	846(107)	-	221(7)	
2010	3,063(307)	2,578(286)	116(11)	369(10)	
2011	5,663(435)	4,715(411)	273(13)	675(11)	
2012	20,247(423)				

산음 치유의 숲

구분	'치유의 숲'체험(당일형)	스트레스 예방·관리 (숙박형)	산림치유 기반 구축 (공동협력)
목적	- 치유의 숲에 대한 이해와 산림의 보건적 기능에 대한 공감대 형성	- 스트레스의 예방·관리를 위한 치유의 숲 체험으로 국민건강 증진에 기여	- 특정 질환에 대한 산림치유 효과 규명을 위한 연구 ※ 연구기간 : '10~'12
주요 내용	- 치유의 숲 소개 - 건강체크 및 숲길걷기, 명상 등 다양한 산음 치유의 숲 체험	- 스트레스 예방·관리법 강의 및 건강체크 - 스트레스 예방·관리를 위한 숲체험 활동 등	- 치유의 숲을 활용한 산림치유 효과 분석 - 특정 질환에 대한 세부 프로그램 별도 구성
운영 횟수	- 1일 2회 ※ 오전: 9시, 오후: 13시	- 월 2~3회 신청/ 기획실시 ※ 운영시기: 5월~11월 ※ 기간: 1박 2일, 2박 3일	-년 3회 ※ 운영시기: 6월~8월 ※ 기간: 3박 4일, 6박 7일

장성 치유의 숲

- 소재지 : 전남 장성군 서삼면 모암리 산98 외 10
- 면적 : 258ha
- 공사기간 : '10. 3. 30. ~ 11. 24.
- 공사비 : 20억원
- 특징 : 산촌 연계형
- 주요시설 : 안내센터(1동 229m²), 우물터환경개선(1식), 산림치유필드(1식), 안내소(2개소), 화장실(4개소), CCTV(5개소), 전망대(2동), 안내판(56개소) 등
- 개장 : 2011. 4. 28.

구분	프로그램 이용자	방문객
2010	-	73,000명
2011	5,321명	151,174명
2012	8,128명	212,952명

장성 치유의 숲

구분	장성 '치유의 숲' 체험프로그램	아토피·스트레스 예방·관리 프로그램	공동협력 프로그램
종류	일반 체험	주제별 체험	전문 프로그램
운영횟수	- 주 3~4회 탄적적 운영	- 월 2회씩 총10회 ※ 5,7,8,11월은월1회	-협력 기관(단체)와 별도 협의·조정
주요내용	- 치유의 숲 소개 - 건강체크 및 숲길 걷기, 명상 등 다양한 장성치유의 숲 체험	- 아토피·스트레스 예방·관리법 강의 및 건강 체크, 숲체험 활동	-특정 질환에 대한 세부 프로그램 별도 구성 -치유의 숲을 활용한 치유 효과 분석

청태산 치유의 숲

- 소재지 : 강원 횡성 둔내 삼교 산1-3번지 숲체원 내
- 면적 : 402ha
- 공사기간 : '10. 7. ~ 12. 25.
- 공사비 : 20억원
- 특징 : 숙박체험시설 연계형
- 주요시설 : 포레스트힐링센터(연면적 742㎡)
- 개장 : 2011. 8. 25.

구분	프로그램 이용자	방문객
2011	343명	734명
2012	2,840명	3,861명

청태산 치유의 숲

구 분	치유프로그램(A)	스트레스 집중관리 프로그램(B)
종 류	일반 체험형 프로그램	숙박형 프로그램
운영횟수	- 주 3~4회 탄력적 운영	- 월 2~3회 탄력적 운영
주 요 내 용	- 치유의 숲 소개 - 건강체크 및 숲길걷기, 명상, 요가 등 다양한 치유의 숲 체험	- HRV검사를 통한 스트레스진단 - 스트레스 예방·관리를 위한 숲체험 활동 등



4. 해외사례 및 국립공원프로그램 특화방안



해외사례 및 국립공원프로그램 특화방안

도시생태학연구센터 최진우 센터장

해외사례 및 국립공원 프로그램 특화방안

2013. 5. 14

I. 산림치유의 사회적 배경과 개념

II. 유럽의 자연치유 사례

III. 일본의 산림치유 사례

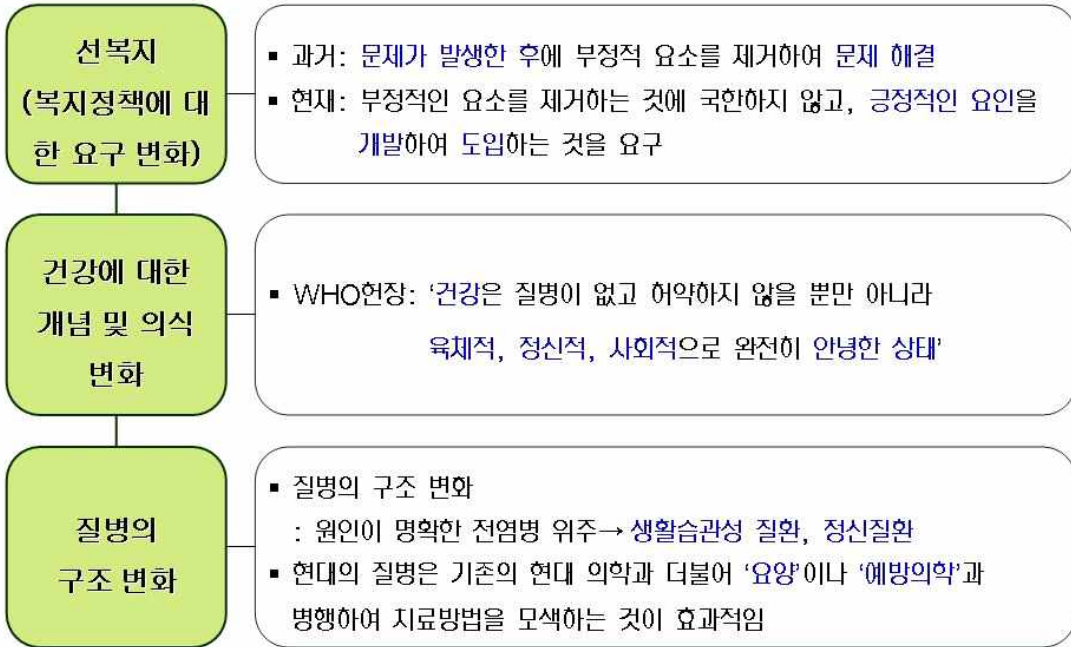
IV. 국립공원 힐링프로그램 특화방안

I. 산림치유의 사회적 배경과 개념

1. 사회적 배경
2. 산림치유 개념 및 역사
3. 산림치유 인자
4. 산림치유의 건강증진 효과 연구

1. 사회적 배경

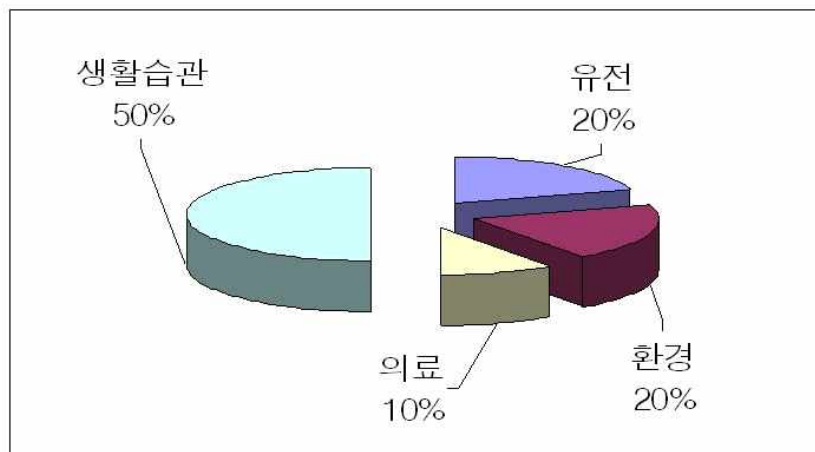
3



❖ 건강문화의 동향

4

● 질환의 원인(미국)



※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이응철, 2013)

2. 산림치유 개념 및 역사

5

❖ 치료와 치유의 개념

구분	치료[治療, Treatment, Curing]	치유[治癒, Therapy, Healing]
사전적 의미	<ul style="list-style-type: none"> ‘병이나 상처를 다스려 낫게 함’이란 뜻으로 수술, 약물 투여 등 직접적인 치료를 통해 병을 낫게 한다는 의미 	<ul style="list-style-type: none"> ‘치료하여 병을 낫게 함’이란 뜻으로 병의 근본원인을 제거하여 그 병이 없던 상태로 되돌리는 것
Leland kaiser (1994)	<ul style="list-style-type: none"> 과학적 테크놀로지와 환자의 신체에 초점, ‘하이테크’ 	<ul style="list-style-type: none"> 영적·경험적 그리고 인간으로서의 환자에 초점, ‘하이터치’
신경면역학 연구	-	<ul style="list-style-type: none"> 인간의 신체적, 정신적, 감성적, 정서적 인 면과 환자의 내부적, 외부적 환경영향에 초점

❖ 산림치유의 역사

6

시기	내용
1840년	<ul style="list-style-type: none"> 독일 기후요법: 높은 산악지대에서 천천히 걷는 활동
1865년	<ul style="list-style-type: none"> 독일 산림지형요법: 경사진 산림지형을 보행하면서 요양 → 중산간지대 신선한 바람, 추운 조건이 신체 혈액순환 기여
1880년	<ul style="list-style-type: none"> 독일 자연건강조양법: 산간 계곡 마을단위 요양장소(자연회복의학)
1943년	<ul style="list-style-type: none"> 러시아 엑스만이 피톤치드 발견
1950년	<ul style="list-style-type: none"> 프랑스 음이온 과학 발견 독일 흑림에서 피톤치드와 음이온을 활용한 자연건강 조양법
국내 산림욕 도입과정	<ul style="list-style-type: none"> 독일 산림요양 → 일본, 대만 삼림욕 → 한국 산림욕 → 자연휴양림 → 치유의 숲

❖ 산림치유 관련 개념

7

구분	정의
산림치유	<ul style="list-style-type: none"> 숲의 다양한 물리적, 환경적 요소를 이용해 인간의 몸과 마음을 건강하게 만들어주는 자연요법
산림테라피	<ul style="list-style-type: none"> 과학적 근거를 바탕으로 한 산림욕 활동으로써 특별한 효과를 기대하는 '치료'라기 보다는 생리적으로 편안한 상태로 유도 면역능력을 활성화하여 예방기능을 높여주는 '비특이적 효과'를 의미
자연테라피	<ul style="list-style-type: none"> 자연환경과 교류함으로써 질병 치유를 촉진하거나, 건강의 유지 및 증진 과학적 근거는 아직 축적되지 않았지만, 심리적 이원효과를 기대할 수 있는 '유사 치료'
자연요법	<ul style="list-style-type: none"> 생명이 지닌 자연치유력에 따라 영양, 운동, 휴양, 온천 등의 자연환경을 병용해서 자연치유력을 높이는 치료

※ 출처: 산림치유(모리모토 게네이샤 등, 2009), 산림요양학(전경수와 김기원, 2003),

❖ 산림치유 관련 법적 시설 구분

8

구분	산림욕장	자연휴양림	치유의 숲	생태치유공원 (도시형)
이용목적	<ul style="list-style-type: none"> 건강증진 	<ul style="list-style-type: none"> 간편한 휴양활동 	<ul style="list-style-type: none"> 건강증진 + 치유 효과 	<ul style="list-style-type: none"> 신체적·정신적·사회적 건강 치유 주변 치유마을 활성화
상대적 면적	<ul style="list-style-type: none"> 작음 	<ul style="list-style-type: none"> 가장 큼 	<ul style="list-style-type: none"> 큼 	<ul style="list-style-type: none"> 작음(주변 국립공원, 마을 활용)
주요시설	<ul style="list-style-type: none"> 산림욕 코스, 운동시설 	<ul style="list-style-type: none"> 숙박시설, 휴양시설, 산책로 등 	<ul style="list-style-type: none"> 건강증진센터, 치유숲길, 운동시설, 숙박시설 등 	<ul style="list-style-type: none"> 자연 감수성 체험시설, 치유생태탐방로, 숙박시설 등
프로그램	<ul style="list-style-type: none"> 별도 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 숲해설 	<ul style="list-style-type: none"> 치유 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 건강 치유 프로그램 (도시민, 자연, 마을)
숙박기능	<ul style="list-style-type: none"> 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 산촌과 연계된 요양시설 	<ul style="list-style-type: none"> 대성지 및 주변 마을에서 수용
건강식단	<ul style="list-style-type: none"> 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 산촌과 연계된 요양시설 	<ul style="list-style-type: none"> 치유마을 생태관광 프로그램 활용
인스트럭터	<ul style="list-style-type: none"> 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 있음(숲해설가) 	<ul style="list-style-type: none"> 산림치유지도사 	<ul style="list-style-type: none"> 산림치유지도사 육성
유니버설 디자인	<ul style="list-style-type: none"> 일부 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 일부 있음 	<ul style="list-style-type: none"> 적극 사용 	<ul style="list-style-type: none"> 적극 사용
의료시설과 연계	<ul style="list-style-type: none"> 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 없음 	<ul style="list-style-type: none"> 생활습관병 예비군, 경증 스트레스성 심리장애, 경증 아토피 환자 	<ul style="list-style-type: none"> 도시 인근 병원과 협력하여 자연치유 처방 권유와 치유효과 검증

※ 출처: 산음 치유의숲 조성 기본계획(국립산림과학원, 2008) 재구성

❖ 산림 및 자연요법 종류 및 대상

9

종류	내용
기후요법	▪ 신선하고 바람과 음이온이 많은 숲 환경에 몸을 노출시켜서 근육의 긴장을 완화시키는 방법
지형요법	▪ 경사지를 정해진 속도에 따라 정해진 거리를 걷는 방법
운동요법	▪ 숲 속을 걸으며 건강을 유지하고 신체를 활성화(맑은 공기, 산소, 피톤치드, 방향성 활성물질)
색깔요법	▪ 색깔이 가지고 있는 고유한 파장과 진동수를 활용하여 생리적 이완 효과 및 심리적 안정 유도
향기요법	▪ 다양한 천연의 꽃, 목질, 뿌리, 열매, 과피 등으로부터 추출한 천연에센셜 오일의 특성을 이용
소리요법	▪ 폭포, 시냇물, 새소리 등 자연의 소리를 통한 생리적 이완효과 증진
발 반사요법	▪ 발바닥 지압으로 지친 몸의 피로를 풀어주는 건강지압
물치료 요법	▪ 물을 이용한 건강요법으로 냉수욕, 온수욕, 음이온요법, 온천욕 해당
원예요법	▪ 심신의 일부가 불편한 사람들이 재배활동을 통한 원예의 효용 활용
정신요법	▪ 사색의 숲터, 정신수련 시설, 정적인 산림욕장 및 의자 등을 설치하고 이를 이용하여 정신수련
식사요법	▪ 개인별 체질에 맞는 신선한 채철음식을 제공하여 건강 증진
기타	▪ 자연관찰요법, 광선요법, 야외숙박, 약초요법 등

※ 출처: 산음 치유의숲 조성 기본계획(국립산림과학원, 2008)

3. 산림치유 인자

10

구분	내용	
물리·화학적 환경 인자	물리적 인자	• 물, 햇빛, 지형, 온도, 습도, 트레일
	화학적 인자	• 피톤치드(테르펜류), 음이온, 산소, 약재
감각적 인자	오감	• 시각(경관), 청각(소리), 후각(향기), 미각(맛), 촉각(감촉)
사회·심리적 인자	사회적 인자	• 자연체험 프로그램, 자연이설 등
	심리적 인자	• 매혹감, 탈출감, 안정감, 자아성찰, 성취감 등

※ 출처: 치유의 숲 산림관리 기법에 관한 연구(이연희, 2011)

❖ 피톤치드 연구

11

수종별 페르펜류 정유량

- 편백(5.5) > 구상나무(4.8) > 삼나무(4.0) > 화백(3.3) > 전나무(3.3) > 잣나무(2.5) > 소나무(1.3) *단위: $m/100g$
- 잣나무의 경우 20~30년생 수목에서 가장 많이 발생
- 산복부 > 능선부, 산록부
- 좁은 산책로 > 넓은 임도
- 맑은 날 > 흐린날
- 바람이 많은 날 > 바람이 적은 날
- 기온이 높은 날 > 기온이 낮은 날
- 봄, 여름(6~8월) > 가을, 겨울
- 오전 6시, 12시 할발

※ 출처: 숲을 이용한 건강·치유 프로그램 개발(산림청, 2011)

❖ 음이온 연구

12

음이온 효과

- 세로토닌 증가, 우울증 치료, 체온조절, 긴장완화

음이온 개수 연구

- 폭포, 물가, 분수, 비 빗방울, 광합성이 많은 곳에 음이온 많음
- 건강 유지 평균 700기/cm³ 음이온 필요
- 산림 1,000~2,000기, 도시 실내 30~70기, 실외 80~150기, 교외 200~300기(강아영, 2006)
- 일본 기후현 숲 속 2,900기, 시내 500기(박범진, 2006)
- 시가지 중심부 150~450기, 숲외부 310~680기, 숲내부 1,070~2,100기(전경수 등, 2009)

4. 산림치유의 건강증진 효과 연구

13

생리적 효과

- 스트레스와 피로도 감소, 혈압과 심박수 감소, 뇌파의 알파파 증가, 코티졸 변화
- 의학기기 및 실험도구에 의한 측정

심리적 효과

- 우울증, 주의력 결핍장애, 심리적 안정감, 자기통제, 자아존중감, 행복감
- 숲체험 전후 설문조사의 의한 측정

산림욕 방법

- 숲 보행 + 산림생태 관찰
- 심호흡, 테르펜과 음이온 흡입
- 고요히 생각하고 마음을 편안히 하여 심리상의 건강 기여
- 최소 3시간 이상의 충분한 시간 필요(숲에서 정신적 보양 여유)

14

II. 유럽의 자연치유 사례

1. 치유관련 발전사
2. 통합 자연치유
3. 베르테스가든 국립공원 프로그램
4. 자연-인간-건강의 치유공간 계획

1. 치유관련 발전사

15

❖ 기후요법 : 호흡기 질환

Alexander Spengler (* 20.03.1827 Mannheim, + 1.11.1901 Davos) 19세기 중반 폐결핵 국민병



1920년 산림요양원

자료: Dokumentationsbibliothek Davos

❖ 크나이프 요법 : 호흡기 질환

16



Sebastian Kneipp

(May 17, 1821, Stephansried, Germany – June 17, 1897 in Bad Wörishofen)

1849년 크나이프는 폐결핵에 걸렸을 때 우연히 Johann Siegmund Hahn의 “신선한 물의 자유력에 대한 강의”라는 책을 발견하고 집중적으로 물치료요법 연구

Kneippkur, 1894년 출판된 물치료요법 책의 그림

❖ 지형요법(Terrain-Cur)

17

- 1885년 Oertel : 순환기질환 치료
- 지형요법 장소 조건
 - 높낮이(파동모양)가 있는 평지 보행로
 - 중산간 지역의 약간 경사진 보행로
 - 중산간 지역의 보통의 경사진 보행로
 - 산지지형의 힘들게 오를 수 있는 급경사 보행로

❖ 독일 전통 산림 요양

18

구분	내용
사례지역	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 독일 바덴 뷔르템베르크 주의 11개 권역에 속한 57개 휴양지
휴양 유인 특성	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 요양용 온천, 요양에 좋은 기후, 크나이프 물 치료, 머드 치료, 기타 온천있는 곳
주요한 처방 및 치료 시설	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 심장, 혈관, 순환계통, 류머티스 관절염, 정형외과, 신진대사, 위.양.간, 호흡기 계통, 부인병, 요질환, 유년장애, 피부질환, 신경정신계통, 안과 등
식물관련 휴양시설	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 전문 요양공원 ▪ 산림지형요법 시설 - 산림지대 독특한 기후와 기복지형을 이용한 치료법 ▪ 와상 잔디밭 - 잔디밭이나 풀밭에 자유롭게 누워서 요양 ▪ 요양산책코스

2. 통합 자연치유

19

Systemic Nature Therapy

- 자연을 치유공간으로 이용하며 통합적 작업과 근본적·의식적인 과정을 통하여 완전함 이르는 것
- 전통적이며 의식적인 치유지식을 시대에 부합하는 형태의 심리치료와 상담을 병행
- 생생한 모험을 선사하여 인간의 육체적·심리적·영성적 잠재력을 불러들여 자연과 긴밀히 지각하는 연결상태에서 자신의 조직력과 자유력을 깨우는 것
- 의식적으로 선택한 자연공간에서 단기간/장기간 체류하면서 자연-자신-경험과 대화하는 것

➔ '외형적 병' 치유에서 **내면적, 정신적, 영적**으로 자연과 **합일단계**로 발전

❖ 숲에 대한 향수: 헤라이클레이토스 '불'

20



자료: Kreszmeir

❖ 노천숙박과 음식 만들기

21



자료: Kreszmeir

❖ 숲속 불 체험

22



❖ 통합 자연치유 프로그램 사례

23

Lernreise

Seminare	Datum/Dauer	Geographie	Inhalt
Aufbruch	12. + 13.4.2013 2 Tage	Rosenhof	Themen: naturtherapeutische, systemisch-transpersonale, initiatorische Grundlagen Methoden: Einblick in die gesamte Methodenpalette Fokus: Auftragsklärung und Prozessbeginn
Meer und Küste, Geburt und Schöpfung	29.5. – 8.6.2013 11 Tage	Griechenland	Themen: Ankommen, Urvertrauen, Annehmen und Angenommensein Methoden: Kreativtechniken, Mythendrama, Aufstellungsformen Fokus: Familiendynamik und Grundgrammatik bindender Kräfte in Kindheit und Jugend, Anbindung ans Leben
Wald, Welt des Verborgenen	25. – 28.9.2013 4 Tage	Waldgebiete Östschweiz	Themen: Polaritäten, Schattenkräfte und Widersprüche, leiblich-emotionale Prinzipien Methoden: Märchenspiel und rituelle Strukturen, naturtherapeutische Aufgaben Fokus: Wege der Integration im Entwicklungsprozess
Zwischenhalt	31.1. – 2.2.2014 3 Tage	Rosenhof	Themen: Narrative Ansätze und Sprachinterventionen, Beziehungsgestalt Klient-Begleiter-Natur Methoden: Naturtherapie In- und Outdoor Fokus: Grammatik für psychische und seelische Interventionen
Süsse Wasser, Kräfte der Erneuerung	21. – 24.5.2014 4 Tage	Natur, Schweiz	Themen: Elementare Kreisläufe, in den Fluss kommen, Belebung und Wiedergeburt Methoden: rituelle Strukturen zur Einmittleitung, elementares Wahrnehmungstraining Fokus: Ableitungs- und Ablösungsprozesse begleiten, Arbeit an (fließenden) Selbstbildern
Bergwelten, Hingabe und Grenze	9. – 12.9.2014 4 Tage	Berge, Schweiz	Themen: Zwischenweltliche und spirituelle Elemente, Durchlässigkeit und Ausrichtung Methoden: Naturtherapeutische Verschreibungen, Phänomenologische Prozessgestaltung Fokus: Psychosomatik und Naturtherapie, Umgang mit Krisen und Grenzerfahrungen
Ankommen	22. + 23.11.2014 2 Tage	Rosenhof	Themen: Gestaltung von abschliessenden Übergängen, Zertifizierung Methoden: Vertiefung und Übung aller Elemente Fokus: Abschliessen von Arbeitskontexten

3. 베르테스가든 국립공원 프로그램 사례

24



❖ 주간/요일 특화 프로그램

25

Terminkalender 2013

Mai		
Do 02.05.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
Mo 06.05.	Begrüßungsabend - Kongresshaus Berchtesgaden	29
Di 07.05.	Botanische Wanderung - Wimbachtal	20
Do 09.05.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
So 12.05.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 13.05.	Kräuter - Lebenskraft aus der Natur - Berchtesgaden	22
Di 14.05.	Botanische Wanderung - Klausbachtal	20
Mi 15.05.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 16.05.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
So 19.05.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 20.05.	Begrüßungsabend - Kongresshaus Berchtesgaden	29
Di 21.05.	Botanische Wanderung - Wimbachtal	20
Do 23.05.	Watzmannkinder-Ferienclub - Watzmann Theme	28
Mi 22.05.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 23.05.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
So 26.05.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 27.05.	Begrüßungsabend - Kongresshaus Berchtesgaden	29
Di 28.05.	Botanische Wanderung - Klausbachtal	20
Do 30.05.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
Fr 31.05.	Herz-Kreislauf-Testwanderung - Watzmannhaus	29
Fr 14.06.	Herz-Kreislauf-Testwanderung - Watzmannhaus	29
So 16.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 17.06.	Kräuter - Lebenskraft aus der Natur - Bischofwiesen	22
Di 18.06.	Botanische Wanderung - Wimbachtal	20
Mi 19.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 20.06.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
Fr 21.06.	Historischer Spaziergang - Berchtesgaden	16
So 23.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 24.06.	Begrüßungsabend - Kongresshaus Berchtesgaden	29
Di 25.06.	Botanische Wanderung - Klausbachtal	20
Mi 26.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 27.06.	Wildnis am Obersee - Salet	13
Fr 28.06.	Den Königssee im Blick - Malerwinkel	12
So 30.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Juli		
Mo 01.07.	Kräuter - Lebenskraft aus der Natur - Bischofwiesen	22
Di 02.07.	Botanische Wanderung - Wimbachtal	20
Mi 03.07.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 04.07.	Im Tal der Adler - Klausbachtal	18
Fr 05.07.	Historischer Spaziergang - Berchtesgaden	16
So 07.07.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 08.07.	Saiz - das weiße Gold - Berchtesgaden	16
Di 09.07.	Botanische Wanderung - Klausbachtal	20
Mi 10.07.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 06.06.	2-Tages-Tour - Die Fünf-Seen-Tour	33
Fr 07.06.	Historischer Spaziergang - Berchtesgaden	16
So 09.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Mo 10.06.	Saiz - das weiße Gold - Berchtesgaden	16
Di 11.06.	Botanische Wanderung - Klausbachtal	20
Mi 12.06.	Mit dem Ranger unterwegs - St. Bartholomä	17
Do 13.06.	Wildnis am Obersee - Salet	13
Fr 14.06.	Historischer Spaziergang - Berchtesgaden	16

❖ 자연호수 체험 프로그램

26

Lebensraum Wasser

Wasser ist ein faszinierendes Naturelement, das als Urquelle des Lebens die Existenz von Pflanzen, Tieren und Menschen auf der Erde erst ermöglicht. Wasser bietet zugleich einen wertvollen Lebensraum für unzählige Tier- und Pflanzenarten. Es bedeckt nicht nur rund zwei Drittel der Erdoberfläche, es gestaltet außerdem ganze Landschaften neu. Schmelzen und Gefrieren, Verdunsten und Abregnen wechseln sich seit Urzeiten ab und formen so unsere Erde. Tauchen Sie ein in die faszinierende Wasserwelt des Nationalparks und in ein Leben, das von den Kräften des Wassers bestimmt wird.



- 생명공간 호수경관 탐방
- 호수 괴물 전설 스토리텔링
- 보트 운행
- 전통적 어업방식 체험
- 트럼펫 메아리 연출
(지역 전통 놀이)

❖ 산림 및 원시림 체험 프로그램

27

Lebensraum Wald

Ein Wald ist mehr als nur die Summe seiner Bäume: Dichte Wälder säumen die steilen Berghänge und bilden so eine natürliche Barriere gegen Naturgefahren wie Lawinen, Muren oder Steinschläge. Darüber hinaus sind diese Wälder Lebens- und Rückzugsraum für seltene Pflanzen und Tiere. Natürliche Bergmischwälder sind bestens an die extremen Bedingungen im Gebirge angepasst. Sie haben ihre eigene Dynamik und befinden sich stets im Wandel. Erleben Sie natürliche Waldkreisläufe und tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Waldes.



- 숲의 생태적 천이 과정 관찰
- 산사태 발생 및 곤충피해지역 자연복원 관찰
(‘자연은 자연의 힘으로’)
- 해발고도별 식생 분포
- 자연식생과 문화적 경관 숲
- 난이도를 고려한 탐방로 구분

❖ 고산목장 체험 프로그램

28

Lebensraum Almen

1.000 Jahre Auf und Ab – Almen sind das Ergebnis einer uralten Weidewirtschaft, deren kulturelle Traditionen bis heute bewahrt werden. Durch die auf Nachhaltigkeit ausgerichtete menschliche Nutzung entstanden einzigartige Landschaften. Die mosaikartigen Kleinstlebensräume beherbergen eine große Artenvielfalt. Nicht nur die bunten, blütenreichen Almweiden locken eine Fülle von Tieren an, auch die Almkäser bieten einen hervorragenden Unterschlupf. Verweilen Sie ein wenig in der einmaligen Atmosphäre des harmonischen Miteinanders zwischen Mensch und Natur auf den Almen des Nationalparks.



- 가장 오래된 방목지 초원
- 생물다양성, 문화다양성
- 전통문화 경관의 방목지 관리
(지역주민 참여)
- 직접 생산 가공 요리 판매

❖ 암반 및 물 체험 프로그램

29

Lebensraum Fels

Vor Jahrmillionen hoben enorme Kräfte eine schroffe Felslandschaft empor, die Extremes von ihren Bewohnern verlangt. Der Lebensraum Fels erstreckt sich aber weit über die Felswand hinaus. Riesige Schuttströme transportieren das Verwitterungsmaterial der Felswände talabwärts und beherbergen eine Vielzahl von Spezialisten, die an den stark bewegten Lebensraum angepasst sind. Folgen Sie den Spuren der Gesteine und erleben Sie eine neue Zeitdimension im Reich der Geologie.



- 암반 틈 물 찾기
- 물성의 변화
(유수, 얼음, 눈 등)
- 물소리 및 물색상
- 어린이 특화 프로그램
- 암반 경관 관찰

❖ 역사문화 체험 프로그램

30



- 역사문화 산책로
- '경관과 인간'의 문화 특화 프로그램
- 과거 소금 교역길
(흰색의 황금)
- 레인저 해설

❖ 야생동물 체험 프로그램

31



- 저녁 박쥐 탐방
- 계곡부 독수리류 탐방
- 세계의 권력 '개미' 생태 관찰
- 알프스 동물세계로
- '마모트' 흔적 찾기

❖ 식물 체험 프로그램

32



- 식용식물 배우기
- 초지에서 맛있는 식물 찾기
(요리 프로그래 연계)
- 어린이 프로그램 특화

❖ 레크레이션 프로그램

33



Abend am Lagerfeuer

Familienprogramm

Wer den Sommerabend bei einer faszinierenden Bergstimmung am Lagerfeuer genießen will, der macht sich schnell auf zur Nationalpark-Informationsstelle Hintersee, wo unser Ranger schon wartet. Neben Grillmöglichkeit am Lagerfeuer (Grillgut, Getränke, Teller und Besteck bitte mitbringen!) sorgt unser Naturerlebnisgelände für viel Spiel und Spaß für Kinder und Junggebliebene.

Termine:

20.06.13, 04.07.13, 18.07.13,
01.08.13, 15.08.13, 29.08.13

Treffpunkt:

18:00 Uhr: Infostelle Hintersee
18:00 – 20:00 Uhr: Grillmöglichkeit
20:00 – 22:00 Uhr: Lagerfeuer

Achtung!

Findet nur bei gutem Wetter statt!

Wichtig!!!

Mitzubringen sind: Eigene Brotzeit,
Getränke, Teller und Besteck zum
Grillen am Lagerfeuer.

Veranstalter:

- 저녁 모닥불 체험
- 가족 프로그램
- 자연체험지구 운영

Alm- und Pferdeluft

Familienprogramm

Auf leichten Wanderwegen begleiten Euch die Haflingerpferde Lisi und Bea gegen ein paar Streicheleinheiten hinab zur Schwarzbachalm. Dort erfahrt ihr viel Interessantes über das Almleben und könnt anhand von Spielen und Geschichten den Lebensraum Alm selbst erforschen. Die nahegelegene Schwarzbachhöhle sorgt dabei für Spannung. Im Anschluss schauen wir in einem typischen Almkaser der Sennerin über die Schulter und lüften das Käsegeheimnis. Abschließend bringt uns ein ca. 30 Minuten Fußmarsch zurück zum Ausgangspunkt.

Termine:

08.07.13, 22.07.13, 05.08.13,
19.08.13, 02.09.13

Treffpunkt:

10:00 Uhr Parkplatz
Schwarzbachwacht
13:30 Uhr Ende Ausgangspunkt

Wichtig!

Die Teilnahme erfolgt
auf eigene Gefahr!
Es besteht keine Reitmöglichkeit!

Teilnehmer:

Erwachsene und Kinder
(nur in Begleitung Erwachsener)

- 고산목장 승마 체험
- 가족 프로그램

❖ 어린이 자연놀이장 프로그램

34



▪ 자연물 눈감고 맨발 촉감 체험



▪ 대화하는 통나무 집



▪ 외줄타기 체험



▪ 통나무 실로폰

4. 자연-인간-건강의 치유공간계획

35

자연경관의 건강증진 효과는 인간의 신체적·심리적·사회적 차원으로 구분
(Sommerhalder et. al., 2008, 3-14)



공간 차원		일차적 공간영향
•신체적 차원	= 외면적 공간	= 심리적 영향
•미학적 차원	= 외면적 및 내면적 공간	= 육체적·심리적 영향
•분위기 차원	= 내면적 공간	= 심리적 영향
•사회적 차원	= 내면적 및 외면적 공간	= 육체적·심리적 영향

❖ 공간의 미학적/분위기 영향

36

자연경관의 미학적/분위기 영향은 심리적 작동에 영향을 주며 인간의 총체적 감정
상태에 영향을 미침



우리가 지구를 전체론(Holism)적 체계로 이해하면
공간과 인간을 육체적 정신적 영성적 통일(통합)체로 이해할 수 있음

❖ 자연경관 체험

37

우리는 자연경관의 일부이며 자연경관도 우리의 일부이다!



❖ Bourassa 자연경관 체험의 경험차원

38

발전양식	현존양식	미학적 경험의 양식	미학적 판단의 전제조건
계통발생	환경(주변세계) Umwelt	생물적	적법성
사회발생	같이하는 세계 Mitwelt	문화적	규정
개체발생	자신만의 세계 Eigenwelt	개인적	전략

계통발생 : 세대간 전승되는 집단적 경관미 인식

자연경관의 분위기는 계통발생적 효과(특수성이 아닌 보편성)가 있음을 증명

❖ 미학적 차원 - 외면적 · 내면적 체험

39



개인적 원형 (vgl. C.G. Jung 1995) : **기체발생/계통발생적**

잠단적 원형 (vgl. C.G. Jung 1995) : **사외발생적/계통발생적**

❖ 분위기 차원 - 내면적 체험

40

분위기는 지각을 초월한 공간경험의 총체성, 즉 공간이 주는 전체 인상



❖ 공간 분위기 지각

41

인간은 성장하면서 육체적·정신적으로 땅(지구)과 연계됨



“우리는 실제 가슴으로 볼 수 있다” (A.Saint Exupery,1943)

❖ 자연경관 치유효과 분석

42

▪ 자연경관은 인간의 육체적·심리적·사회적 건강증진에 효과



물/ 폭포

에리크레이토스 : "panta rhei - 모든 것은 흐른다" 변화



암석/ 건조지

건조하며 움직임 영양이 있는 공간 : 내면적 역동성



울폐도가 낮은 숲

햇빛이 드는 부드러운 요철 지형 : 땅 기운

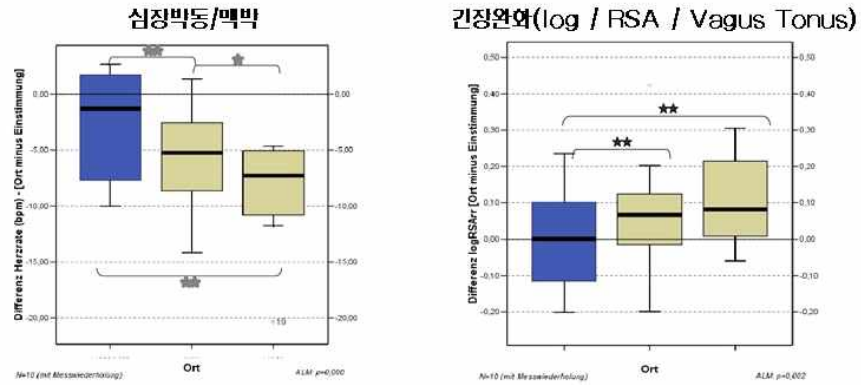


모든 자연경관은 특유의 반응작용(치유효과)를 가지며,
치유효과를 위한 합리적 공간계획이 필요

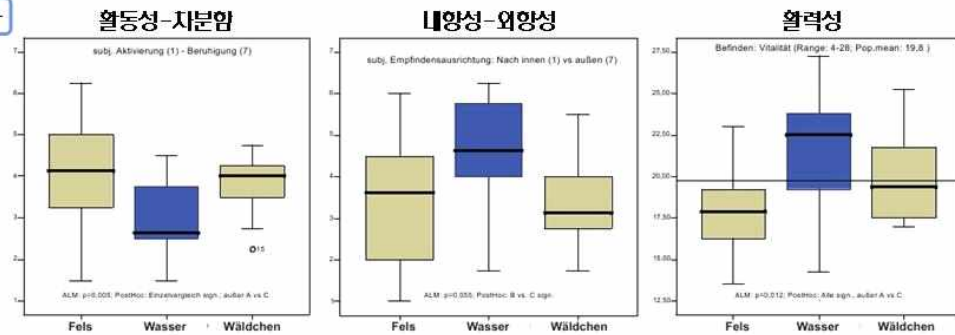
❖ 자연경관 치유효과 분석

43

■ 육체적 효과



■ 심리적 효과



44

Ⅲ. 일본의 산림치유 사례

1. 일본 산림치유 개요
2. 오쿠타마 삼림 세라피로드
3. 미나미히다 건강도장
4. 쿠마노무라 건강마을

1. 일본 산림치유 개요

2004년 산림セラ피연구회	▪ 치유효과 과학증명 연구
2007년 산림의학연구회	▪ 의학적 관점에서 숲과 인간의 관계 연구
2007년 산림セラ피 소사이어티	▪ 산림セラ피기지(42개소) 및 로드(5개소) 조성 ▪ 산림セラ피스트 인증 (건강증진 목적 산촌관광객 증가, 산촌경제 발전)
일본 임야청의 산림치유 숲 유형	▪ 의료 및 복지의 숲(환자의 간호 필요) ▪ 요양 및 휴양의 숲(재활기능) ▪ 생활습관병 예방의 숲(예방기능)
일본 산림セラ피 기지 유형	▪ 근교형(지역주민 이용) ▪ 교외형(최소 1박) ▪ 산림보양형(중장기 체재형)

2. 오쿠타마(奥多摩) 삼림 세라피로드

❖ 산림치유 정책의 목표

- 마을주민의 건강유지, 건강증진, 예방을 통한 장수마을 만들기
- 도시민의 건강유지, 건강증진, 예방 기여
- 관광객 늘리기
- 관광객의 방문형태를 당일형에서 숙박형으로 바꾸기
- 지역경제 활성화 기여

2. 오쿠타마(奥多摩) 삼림 세라피로드

47

기요	주요 시설	시사점
<ul style="list-style-type: none"> 도쿄도 지치부타마카이국립공원 마을 산림 대경목 삼나무, 편백나무 조림지 숲길 활용 숲길 1.2km, 10개 시설지, 2~3시간 코스 삼나무 향기, 동백나무 향기, 우드칩 향기 (향기의 길) 	<ul style="list-style-type: none"> 별과 달, 하늘 조망 벤치 및 휴게시설 지그재그식 산림 경사로, 우드칩 포장 치유 및 교육센터 물치유 시설, 발바닥 치유 시설 	<ul style="list-style-type: none"> 대도시 국립공원인점 도시민 이용 우드칩의 푹신푹신한 촉감 및 나무 향기 하늘 관찰 시설배치 및 삼나무 밀도 조절 장애인 이용 배리어프리 디자인



• 향기의 길 안내판



• 밤하늘 관찰 길 코스

❖ 오쿠타마 삼림 세라피로드 주요 시설물

48



• 지그재그식 경사로나 우드칩포장



• 하늘 관찰 유도 휴게시설



• 치유 및 교육센터



• 발바닥 치유시설

❖ 오쿠타마 삼림치유 정책 특징

49

대학 및 연구기관 연계활동	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 지바대학, 산림총합연구소 등 연구기관과 연계 ▪ 시설의 설계 및セラピ스트 교육
행정기관과 지역주민 조직 연계	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 행정기관 오쿠타마마치 담당 <ul style="list-style-type: none"> - 추진위원회, 실행위원회, 세라피로드 정비(1개 전문부회) ▪ 지역주민 담당(4개 전문부회) <ul style="list-style-type: none"> - 보건 및 의료, 숙박, 산림치유가이드, 지역산 식물재료
지역병원과 연계	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 숲치유 참가 전 지역병원 의사진료 연계 프로그램 개발 ▪ 지역병원장이 보건 및 의료부회 담당
산림세라피 가이드 교육	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2008년 산림세라피 가이드 육성교육 ▪ 2009년부터 가이드 프로그램 진행, 지속적인 재교육

3. 미나미히다(南ひだ) 건강도장

50

기요	주요 시설	시사점
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2004년 산촌테마공원 조성 ▪ 259ha 면적, 연간 7만명 이용 ▪ 1박2일 ~ 4박5일 코스 ▪ 8개 코스 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 건강학습센터(의료계측 서비스) ▪ 약초의 숲(마을숲, 인공림 약초목) ▪ 향기의 관, 숲의 정보실 ▪ 음식과 건강의 집 등 여러 체험장 ▪ 요리공방, 온천, 숙박시설 등 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 기존 민가 및 자연자원 활용 ▪ 건강프로그램 운영 ▪ 마을공동체와 의료서비스에 기반 ▪ 마을 논밭의 농산물 활용 요리체험 ▪ 인공림 간벌을 통한 약초원 조성



• 미나미히다 건강도장 안내판



• 미나미히다 마을 이미지맵

❖ 미나미히다 건강도장 주요 시설물

51



▪ 건강학습센터 의료계측 시설



▪ 전통민가 활용 양기의 관



▪ 약초의숲 안내판



▪ 인공림 간별우 약초목 식재

4. 쿠마노무라 (熊野村) 건강마을

52

❖ 산림생태자원을 이용한 자연치유

와카야마현 쿠마노무라(熊野村)



- “쿠마노 古道의 치유와 건강”
- **이념:** 쿠마노 건강마을 구상~소생의 땅“와카야마”를 목표로,
- **배경:** “길”로서는, 세계에서 2번째 세계 유산인 쿠마노 옛길을 안내자와 함께 걸음으로써 운동 효과나, 릴렉스 효과, 즉 세계 유산에 등록된 <쿠마노>가 가지는 「黃天還」의 땅으로서 역사적·문화적 이미지는, 최상의 **자연치유**
- **주체:** 1.財団法人 和歌山健康센터
2. NPO 法人和歌山観光医療産業創造 네트워크
3. 和歌山県企画総務課健康村構想推進班

※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이응철, 2013)

❖ 건강촌의 계기와 시대배경

世界遺産 登録 (2004년 7월 7일)

日本全体

- 건강에 대한 관심 고조
- 스트레스사회 확대
- 건강 서비스산업의 효과
- 생활성질환병 의료비 부담 증가
- 베이비붐 세대 포함 퇴직자 여가시간 확대

熊野地域

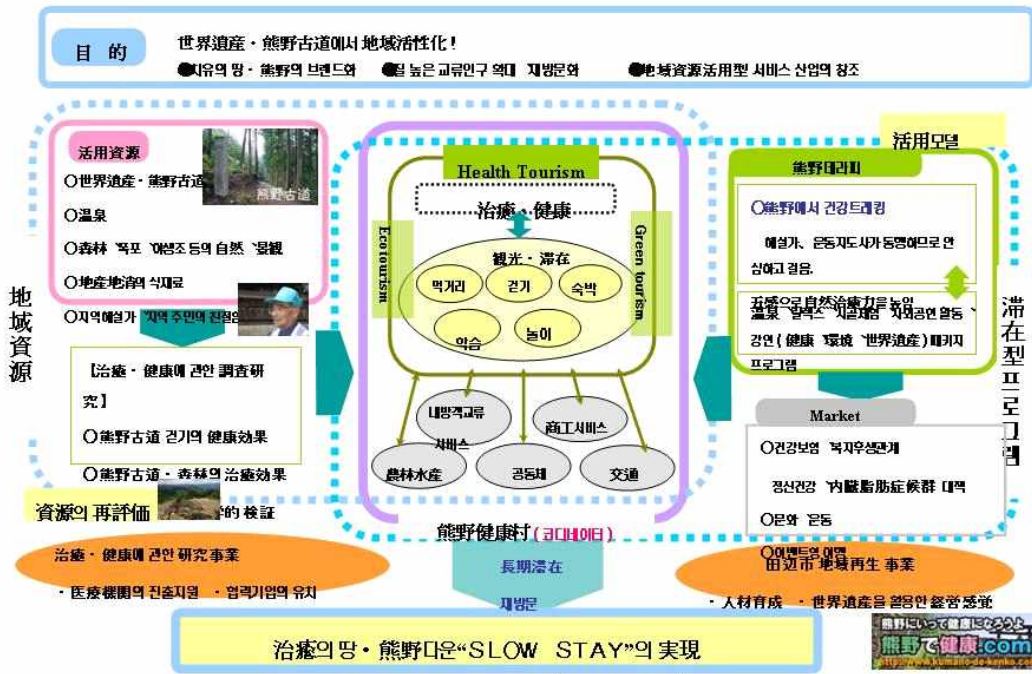
- 세계문화유산 등재
- 인구감소
- 저출산, 상당히 높은 고령화
- 당일 여행객수 크게 증가
- 숙박객 수 감소
- 종래의 관광산업 정체

※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이응철, 2013)

❖ 쿠마노 건강마을 구상

54

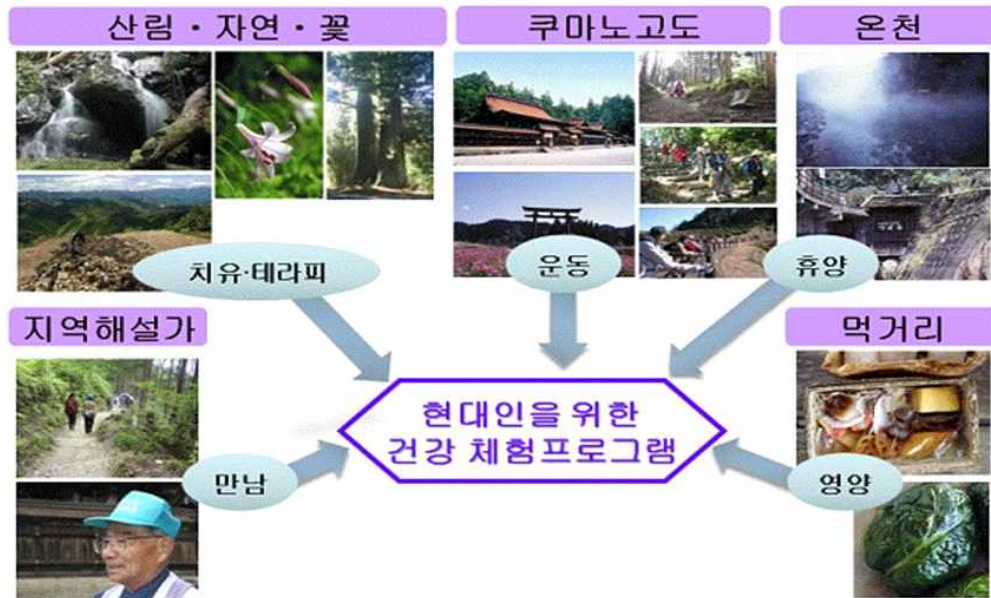
~ 세계유산을 활용한 심신재생의 여행 ~ <世界遺産活用型地域 프로젝트>



※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이응철, 2013)

❖ 지역 자원을 통한 건강증진 프로그램

55



※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이용철, 2013)

❖ 쿠마노 옛길의 자연풍경

56



※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이용철, 2013)



※ 출처: 환경생태자원과 자연치유: 건강문화와 생태인류학을 중심으로(이응철, 2013)

IV. 국립공원 힐링프로그램 특화방안

1. 힐링은 유행이 아닌 본질
2. 홍보 및 마케팅 강화
3. 통합적 자연치유 특화
4. 자연 감수성 증진 프로그램
5. 자연과 문화가 융합된 스토리텔링
6. 지역협력형 힐링 거점시설 조성

1. 국립공원 힐링은 유행이 아닌 본질!!

59

❖ **의학적·기교적 접근이 아닌 국립공원의 본질적인 프레임 설정 필요**

- 자연 그대로의 즐거움을 만끽하는 게 국립공원 최고의 힐링
- 산, 계곡, 해안, 섬 등 아름다운 자연경관이 마음의 휴식처
- 자연 감수성을 회복하고 자연과 정신적 교감을 통한 치유
- 자연을 잘 즐기는 문화가 힐링 건강문화를 선도

“아는 만큼 느낄 뿐이며, 느낀 만큼 보인다”

→ 느끼고 보이는 만큼 치유된다

2. 홍보 및 마케팅 강화

60

❖ **공원별 계절별/주간별 대표 경관 및 프로그램 홍보**

- 자연 산수경관의 변화를 감성적으로 홍보(특히 비성수기)
- 자연 변화의 시기에 대비한 유연한 프로그램 구축
- 자연환경해설사 역량 및 업무 강화

❖ **국립공원 탐방의 과학적 치유효과 입증**

- 연구기관 및 병원과 연계한 신체적·정신적 치유효과 검증
- 탐방코스 난이도별, 소요시간별, 노선별, 계절별 치유효과 검증
- 자연해설 및 생태관광 프로그램 효과 검증
- 주요 자연경관 체험 유형별 효과 검증

3. 통합적 자연치유 특화

61

❖ 산림치유에서 자연치유로 개념 확대

- 숲, 계곡과 더불어 해안, 바다, 갯벌, 암봉 체험 특화
- 삼림욕(피톤치드 및 음이온)에서 생태계 및 자연경관 체험으로 발전
- 실내 및 시설위주의 프로그램 지양

❖ 내면적·정신적·영적 자연치유 특화

- 거점형·체류형·사색형 프로그램 개발 및 운영 특화
- 심리치료 및 감성치료 프로그램 병행
- 전통사찰 템플스테이 프로그램과 적극적 연계

4. 자연 감수성 증진 프로그램

62

❖ 자연경관의 오감체험 프로그램 특화

- 다양한 자연경관을 통한 감성적 치유프로그램 개발
- 자연의 소리, 향기, 촉감, 맛을 통한 감수성 증진
- 잊혀진 동물적 감각을 깨우치는 프로그램 운영

❖ 자연몰입 놀이 프로그램 개발 특화

- 어린이 및 가족대상 프로그램 운영
- 지식전달 및 교육의 개념이 아닌 놀이 프로그램
- 노천숙박 등 야간 탐방프로그램
- 야영, 음식조리 등

5. 자연과 문화가 융합된 스토리텔링

63

❖ 인문학적 관점을 결합한 자연경관의 해석

- 자연물의 영적·문화적 콘텐츠 수집 및 프로그램 개발
(풍수지리, 토속신앙, 불교, 유교, 도교 등)
- 사찰 및 문화재 주변 문화경관숲의 융합적 해석
- 구곡경관의 생태적+유교문화적 콘텐츠 구축

❖ 향토문화 및 전통지식 연계 자연치유 프로그램 개발

- 전통적 생업대상 자연물 채취 활용 치유 프로그램 개발
- 생산적 문화경관 복원 및 관리 참여를 통한 심신의 회복
(농산촌: 논, 밭, 저수지 등 어촌: 염전, 독살 등)
- 옛길 복원을 통한 향토문화 연계 자연치유 콘텐츠 구축

6. 지역협력형 힐링 거점시설 조성

64

❖ 공원 경계부 지역주민 및 지자체와 협력

❖ 마을기업 및 지자체와 공동 운영



❖ 무수골 생태치유공원 조성개념

65



❖ 무수골 생태치유공원 전체 공간구상

66

공동체치유 마을지구

- 자연 순응적 지역 전통문화와 공동체에 연계한 자연의 보전과 현명한 이용
- 지역자원과 문화경관을 활용한 건강프로그램 및 생태관광 활성화

감성치유 핵심지구

- 시가지와 인접한 자연공간의 도입부로서 전이적 치유효과 도모
- 니지, 경적지, 무수천을 활용한 적극적인 치유 컨셉 도입

영적치유 산림지구

- 내면적·영적으로 자연과 공감하여 자신의 신체적·정신적 치유력 회복
- 숲길을 활용한 자연 감수성 증진 프로그램 활용

