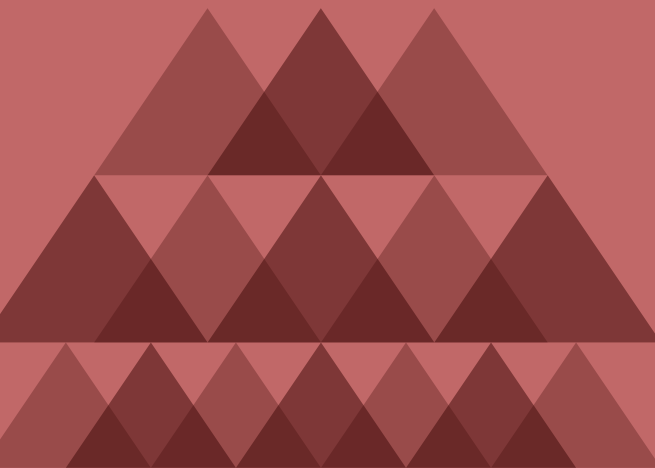


국립산림치유원

산림치유 전문기관

National Center for Forest Therapy

한국산림복지진흥원이 운영하는 국립산림치유원은 숲과 함께 국민행복을 키우는 산림복지 전문기관으로 모든 국민이 산림복지서비스를 향유할 수 있도록 최선을 다하고 있습니다.



국립산림치유원



국립산림치유원은 자연의 다양한 치유인자를 활용해 스트레스 해소와 심신 안정을 위해 적절한 운동과 생활습관 개선 방안을 제공하여 건강을 유지·증진할 수 있는 공간입니다. [한국관광공사 웰니스관광 25선 선정\(2017~\)](#)

- 산림의 치유효과를 통한 국민건강증진 및 삶의 질 향상
- 산림치유 체험, 연구, 교육 기능을 통합하여 산업화 기반 마련
- 백두대간지역 균형 발전 기반 마련

일반현황

- 위 치 : 경상북도 영주시 봉현면 테라피로 209
경상북도 영주시 예천군 효자면 은풍로 1154
- 면 적 : 시설지구 142ha
- 주요시설 : 건강강증진센터, 수(水)치유센터, 장·단기숙박시설, 치유숲길, 치유정원, 산림치유문화센터 등

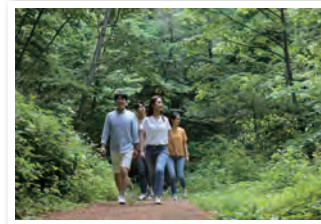
시설현황

- 건강증진센터 : 건강측정실, 전문가 상담 및 산림치유서비스 제공
- 수(水)치유센터 : 다양한 수압과 수류를 이용한 수치유프로그램 제공
- 수련센터 : 컨퍼런스홀, 회의실, 숙박시설 등 단체프로그램 진행
- 치유숲길 : 다양한 산림 환경인자를 통해 심신안정 효과 제공
- 산림치유문화센터 : 숲과 관련된 영상, 다도 프로그램 제공
- 무장애 데크로드 : 숲길 걷기 및 영상·체조, 수목 체험 프로그램 제공

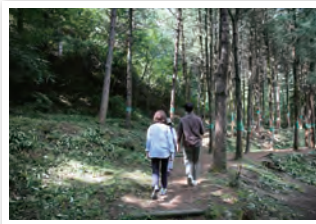


프로그램

[숲치유]



숲을 거닐다
숲속의 다양한 걷기활동으로 교감신경을 안정화 및 신진대사 촉진



숲을 마시다
자신의 호흡을 알아차리고 숲의 편안함을 느끼며 면역력 증진



[건강치유]



밸런스테라피(소도구운동)
소도구 등을 활용하여 신체균형을 회복하는 운동형 스트레칭 프로그램



통나무명상
통나무를 이용해 몸과 마음의 균형을 조절하는 프로그램



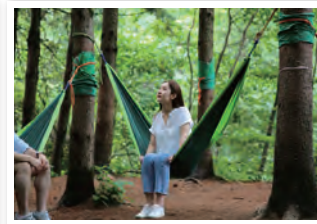
탄력밴드 운동
탄력밴드를 활용해 코어근육과 신체근력을 강화하는 프로그램



편백힐링 카프라
편백나무침(카프라)을 활용한 소근육 운동으로 척강 자극 및 공동체 의식 함양



숲에 안기다
숲의 산림인자를 활용한 신체활동과 해먹명상을 통한 편안한 휴식 도모



숲을 느끼다
맨발체험을 통한 혈액순환 촉진 및 신체기능 향상 도모



[센터이용권]



치유장비 마사지
치유장비를 활용하여 전신의 근육을 이완해 신체 긴장을 완화하는 프로그램



수(水)치유 운동
수압·수류를 이용한 수중 운동을 통해 혈액순환 촉진 및 회복



다도
전통다기를 활용한 차(茶)문화와 치유를 융합한 프로그램



싱잉볼 명상
싱잉볼 도구를 활용해 소리로 신체감각을 깨우는 명상 프로그램

이용안내

※ 산림복지시설 이용지침에 따라 추후 변경될 수 있음

프로그램 이용 안내

예약방법 | 홈페이지 예약
예약문의 | 054-639-3400



※ [입실]14:00~21:00 [퇴실]11:00, 성수기 : 7.15~8.24, 주말(금,토)

당일(상시)형

구 분	프로그램	소요시간	요 금
당일형 프로그램	·숲트래킹	2시간	10,000원
	·숲 해먹명상		
	·밸런스테라피	1시간	5,000원

주요 센터 이용

구 성	내 용	요 금	이용일(시간)
건강증진센터 이용권	·치유마사지 체험	10,000원	화요일~토요일 (9:00~18:00)
수치유센터 이용권	·수치유센터 이용	10,000원	화요일~토요일 (9:00~18:00)
문화채움권	·다도, 싱잉볼명상	10,000원	화요일~토요일 (13:00~14:00)

※ 매주 월요일 건강증진센터, 수치유센터 휴관(점검일)

단기숙박형(1박2일)

구 분	구 성	이 용 료	
		주 중	주말(성수기)
2인실 (2인 기준)	·숙박 1박, 식사 3식	93,000원	132,000원
	·숙박 1박, 식사 3식 ·프로그램 2시간	113,000원	152,000원
	·숙박 1박, 식사 3식 ·프로그램 3시간	123,000원	162,000원
	·숙박 1박, 식사 3식 ·프로그램 4시간	133,000원	172,000원
	·숙박 1박, 식사 3식	175,000원	229,000원
4인실 (4인 기준)	·숙박 1박, 식사 3식 ·프로그램 2시간	215,000원	269,000원
	·숙박 1박, 식사 3식 ·프로그램 3시간	235,000원	289,000원
	·숙박 1박, 식사 3식 ·프로그램 4시간	255,000원	309,000원
	·숙박 1박, 식사 3식	175,000원	229,000원

장기체류형

구 성	내 용	요 금	
		1인	2인
1주 (숙박 6박, 식사 17식)	·생활리듬 회복 모듈 (프로그램 20시간)	495,000원	714,000원
	·신체면역 향상 및 회복탄력 강화 모듈(프로그램 10시간)	445,000원	614,000원

국립산림치유원

백두대간의 풍부한 산림자원을 이용하여 고객 맞춤형 산림치유 프로그램 운영으로 국민의 건강을 증진하고 삶의 질 향상을 위해 조성된 산림복지단지



대중교통 이용시

영주버스공용터미널·영주역→국립산림치유원→시내버스 24번(약 1시간 30분 소요), 택시 약 25분 소요
통기역→국립산림치유원→시내버스 24번(약 45분 소요), 택시 약 15분 소요



[36043] 경북 영주시 봉현면 테라피로 209 국립산림치유원
TEL/054.639.3400 FAX/054.639.3680

본 리플렛은 친환경 용지로 제작되었습니다. FSC

영주 운영본부



영주 주치마을

단기 산림치유프로그램을 이용하는 개인과 가족 등을 대상으로 하는 숙박시설



수련센터

청소년 리더십 함양, 단체 직무스트레스 해소, 기업 내 조직력 회복을 위한 단체 방문객 대상 숙박시설 (컨퍼런스홀, 식당 등)

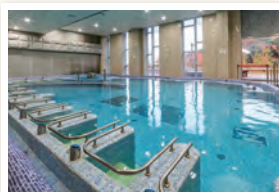


건강증진센터

산림치유와 건강증진에 대한 체계적인 프로그램과 지원서비스가 제공되는 시설



영주 주치지구 전경



수(水)치유센터

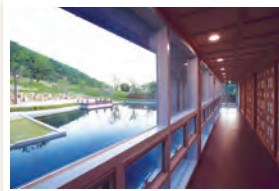
피로회복, 스트레스 해소 및 건강증진을 위한 스파와 열치유실을 갖춘 시설

예천 운영본부



예천 문필마을

장기체류자를 위한 치유프로그램을 운영하는 숙박시설



산림치유문화센터

영상과 다도 프로그램을 전문적으로 운영하는 시설

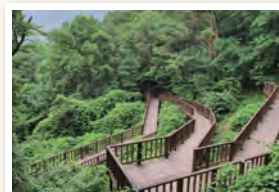


맨발치유정원

다양한 자극을 주어 혈액순환 촉진 및 면역력 증진을 돕기 위해 조성한 정원



예천 문필지구 전경



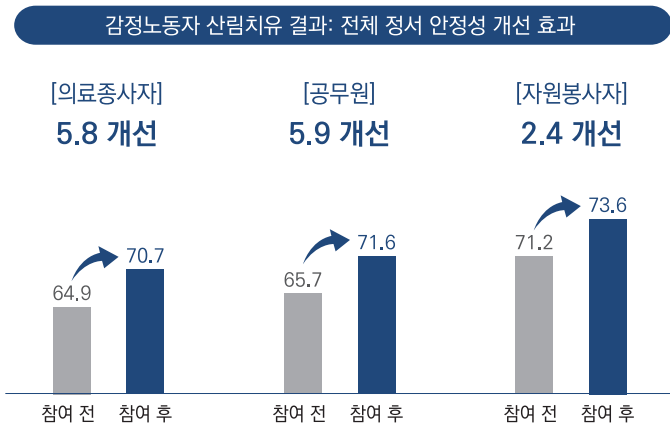
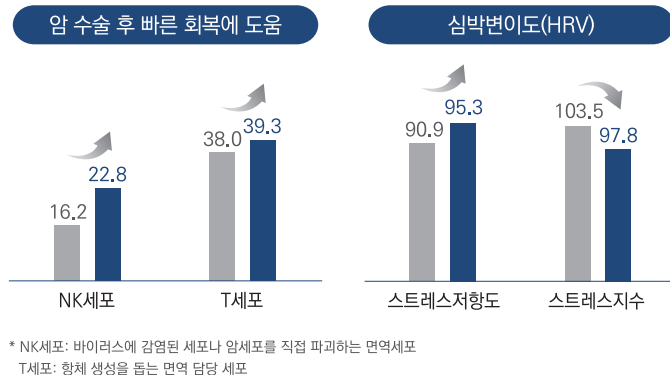
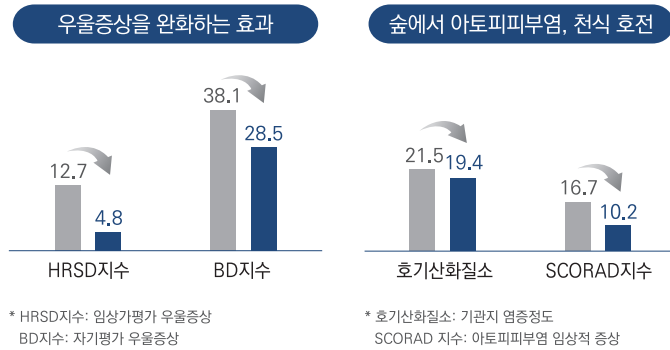
문필 데크로드

백두대간 소백산 자락의 다양한 수종을 감상할 수 있는 무장애 데크로드

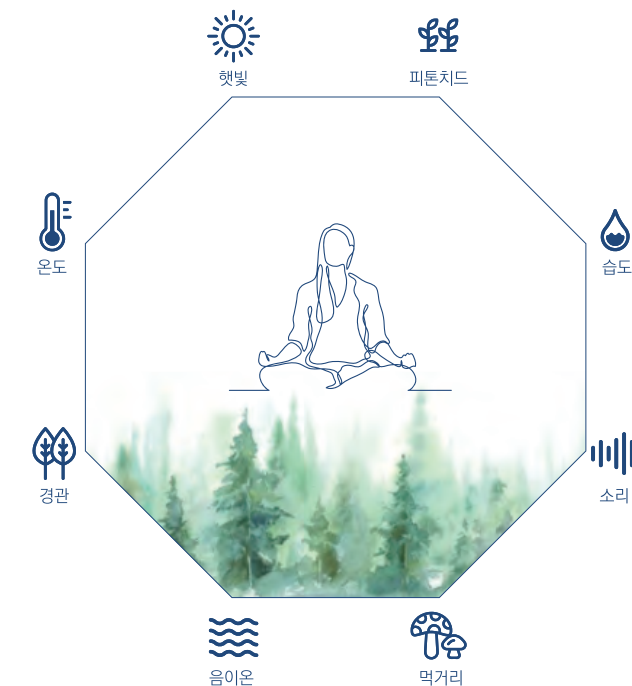


몸과 마음이 치유되는 숲속 힐링 산림치유

산림은 경관, 햇빛, 소리, 피톤치드, 깨끗한 공기 등과 같은 치유인자들로 구성돼 있습니다. 산림치유는 이같이 숲에 존재하는 다양한 환경요소를 활용해 인체의 면역력을 높이고 신체적·정신적 건강을 회복시키는 활동입니다.



산림치유인자



산림치유효과

- 숲은 도시보다 1~2% 더 많은 산소를 함유하고 있어, 우리 몸의 신진대사 및 뇌의 활성화에 도움을 줍니다.
- 산림을 이루고 있는 녹색은 눈의 피로를 풀어주며 마음의 안정을 가져옵니다.
- 산림에서 발생하는 소리는 인간을 편안하게 하며, 집중력을 향상하는데 도움이 됩니다.
- 피톤치드는 스트레스를 유발하는 코르티솔 호르몬을 줄여 스트레스 완화 효과가 있으며, 면역력 향상에 도움을 줍니다.
- 음이온은 산성화되기 쉬운 우리 몸을 중성화시키며 불면증 완화 및 집중력 향상에 도움을 줍니다.
- 햇빛 속에는 청색광선이 있어 몸의 면역기능을 향상하고 T세포를 활성화해 면역력을 높이며, 행복 호르몬인 세로토닌을 촉진해 우울증을 예방합니다.



국립
산림
치유원

