

일자산 치유의 숲길 ②

몸과 마음의
건강을 챙겨주는
닥터 숲

걷는구간	일자산 치유의 숲길 입구→수상계류길 →야외운동시설 및 관리실→숲속쉼터 →바람길→초록숲길→소리길→ 일자산 치유의 숲길 입구
걷는거리	0.7km
소요시간	40분
추천시기	사계절
난이도	★ 초급코스

최근 현대인들의 정신적 스트레스 완화와 집중력 향상, 신체 면역력 증진을 위한 치유 프로그램으로 인기를 끌고 있는 산림치유. 도시에 살다 보면 아무리 좋은 ‘산림치유’라 하더라도 접하기가 쉽지 않다. 일반적으로 ‘산림치유’라 하면 울창한 숲에서 산책하고 명상하는 것으로 여겨 멀리 지방의 이름난 숲을 찾기 마련이고, 이로 인해 오고 가는데 많은 시간과 비용을 할애할 수밖에 없기 때문이다.



그러나 이제 서울에서도 ‘산림치유’를 할 수 있게 되었다. 지하철이나 버스를 타고 강동구에 있는 ‘일자산’으로 가면 된다. 일자산은 강동구의 대표적인 공원으로 하남과 서울을 경계로 일자로 길게 뻗어 있어 ‘일자산(一字山)’이라는 이름이 붙었다. 잔디광장, 허브천문공원, 강동그린웨이 캠핑장, 도시농업공원, 해맞이공원 등이 있어 주민들로부터 많은 사랑을 받는 강동구의 명소다.

2017년 일자산 잔디광장 주변에 10,000m² 규모의 ‘치유의 숲’을 조성하고, 약 500m의 숲길에 삼림욕벤치, 숲속쉼터, 바람을 느끼고 자연의 소리를 감상하며 걸을 수 있는 바람길과 소리길 등을 잘 꾸며 놓았다. 산 속을 걷다 보면 체조나 스트레칭을 하면서 몸의 활력을 되찾고, 햇살과 자연 그대로의 바람을 느끼며 지친 몸과 마음을 치

유할 수 있는 최적의 숲길이다.

2018년부터는 일자산 치유의 숲을 활용해서 가족, 친구, 동료 등과 함께 하는 산림치유 프로그램을 운영한다. 특히 아이, 노인, 임산부, 만성질환자 등 참여자의 특성에 따라 산림치유 지도사가 맞춤형 프로그램을 제공하고 있다. 도시 한복판에 이런 치유의 숲길이 존재한다는 것은 작은 축복일 것이다. 각종 대기오염과 스트레스로 점점 지쳐가고 있는 도시인들이여! 대중교통 타고 ‘일자산 치유의 숲길’에 가서 훌훌 털어버리고 훌가분해지길 권한다.

산림치유 프로그램은 매주 화~토요일 상시 운영되며, 참가비는 무료다.
서울시 공공서비스 예약사이트(yeyak.seoul.go.kr) 또는
강동구청 푸른도시과(☎02-3425-6453)를 통해 신청할 수 있다.

- 🚶 지하철 5호선 강동역 4번 출구로 나와서 동신중학교 정류장에서 342번 버스로 환승 후 일자산입구 정류장에서 하차한다.
- ☎ 02-3425-6443 강동구청 푸른도시과
- ① 이용시간 제한 없음 / 주차장 별도로 없음 / 화장실 잔디광장에 있음
유모차와 휠체어 이용 불가능 / 애견 출입 가능(목줄 사용)

