



서울, 테마산책길 | 숲이 좋은 길 | 서울대공원(경기도 과천)

## 서울대공원 치유의 숲길 16

아! 걷고 싶다, 치유의 숲길!



걷는구간	치유의 숲 입구→방문자센터→잣나무하늘숲→ 햇빛이완숲→갯매폭포(치유의 숲 정상부)→방문자센터
걷는거리	2.4km
소요시간	1시간 30분(프로그램 참여 시 소요 시간임)
추천시기	사계절
난이도	★ 초급코스

청계산에 위치한 ‘서울대공원 치유의숲’은 1984년 서울대공원 조성 당시 이곳에 살던 10여 가구가 이주한 뒤 30년간 방치되어 있다가 2015년 산림치유를 목적으로 조성되었다. 오랫동안 사람의 발길이 닿지 않아 깊은 산속에 들어온 것처럼 숲이 울창하고 산 정상부에는 폭포가 흐르고 있다. 특히 피톤치드가 풍부한 전나무와 잣나무가 뺨뺨이 들어차 있고, 사계절 마르지 않는 계곡물과 큰 바위들이 곳곳에 있어 조용히 명상할 수 있는 최적의 공간이다.

‘그린 닥터’로 불리는 산림치유는 피톤치드, 산소, 향기, 바람, 햇빛, 물 등 숲이 가지고 있는 다양한 환경 요소를 활용해 인체의 면역력을 높이고 정신적, 심리적 건강을 증진시킴으로써 질병을 치유하는 활동이다. ‘서울대공원 치유의숲’은 사전 예약을 받아 갯년기 여성, 직장 단체, 우울증 등을 앓는 분, 일반 성인들을 대상으로 산림치유를 위한 다양한 맞춤형 프로그램을 진행하고 있다.



치유의 숲에서 진행되는 모든 프로그램은 무료로 이용할 수 있다. 탐방을 위해서는 서울대공원 홈페이지(<http://me2.do/G3bab50W>)와 서울시 공공서비스 예약시스템(<http://yeyak.seoul.go.kr>)에서 사전 예약을 해야 한다.



‘치유의숲’은 치유숲센터와 숲속광장, 잣나무가 있는 하늘숲, 전나무가 있는 햇빛이완숲, 갯매폭포가 있는 물이완숲, 향기숲길까지 숲길 각각의 특성을 살려 아기자기하게 꾸며져 있다. 숲길을 걷다 보면 폭포숲길에 허브향이 가득한 향기숲길까지 몸 구석구석 피톤치드가 파고들고, 천연폭포의 물소리와 다양한 종류의 새소리는 훌륭한 명상음악이 되어준다.

잣나무 숲에서는 편안하게 누워보기도 하고 가부좌를 틀고 앉아 숲의 소리에 집중하며 명상을 즐길 수 있다. 햇빛을 받으며 황토와 조약돌이 깔린 숲길을 맨발로 걷고, 건강차를 마시고, 허브식물들이 뿜어내는 향기를 받아들이면서 2시간 동안 숲길을 느리게 걷고 나면 어느새 잡념은 사라지고 몸과 마음이 맑아진다. 지친 현대인들이여, 치유의 숲에 꼭 가보시길!

- 🚗 지하철 4호선 대공원역 2번 출구 → 호수정 식당 옆길 → 서울랜드 북문주차장길 → 장미의 언덕 맞은편 길을 거쳐 치유의 숲까지 걸어서 이동한다. (2km, 30분 소요)
- ☎ 02-500-7551 서울대공원
- 🕒 4~11월 이용 가능 / 서울대공원 주차장 이용 / 화장실, 휴게시설 방문자센터에 있음  
유모차와 휠체어 이용 불가능 / 애견 출입 불가

