



## 찾아오시는길

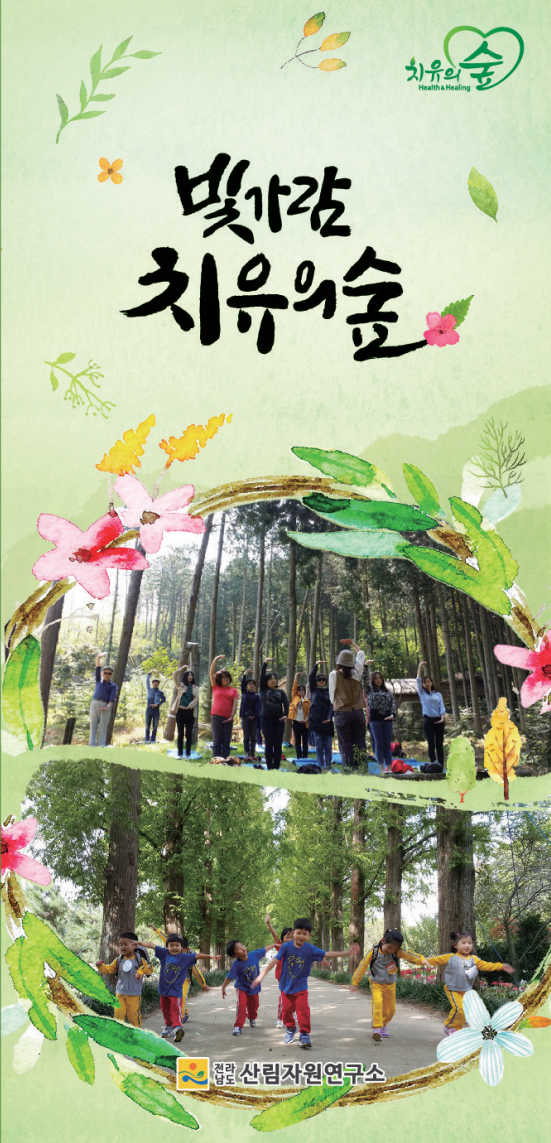
전라남도 나주시 산포면 다도7 (전라남도 산림자원연구소)



- 승용차 이용  
호남고속도로—산월IC—제2순환도로—농업기술원—산림자원연구소  
서해안고속도로—무안IC—1번국도—농업기술원—산림자원연구소  
88.남해고속도로—동광주IC—제2순환도로—남평오거리—산림자원연구소
- 대중교통 이용  
200번 나주시내버스 '도래삼거리' 정류장 하차  
170번 광주시내버스 '산림자원연구소' 정류장 하차

## 전라남도 산림자원연구소

- 예약/이용 관련 문의 : 061-338-4255
- 홈페이지 http : //info@jeonnam.go.kr



## 빛가람 치유의숲 안내도





## 「전라남도 빗가람 치유의 숲」은?

### 숲이 주는 일상 속의 치유 「전라남도 빗가람 치유의 숲」

- 도시 가까이에 자리 잡은, 일상 속 치유의 숲입니다. 직장인, 임산부, 어르신, 청소년 등 이용객 맞춤형 산림치유 프로그램을 제공합니다.
- 1,000여 종의 식물자원을 보유하고 있고, 아름다운 경관의 생태숲이 잘 어우러져 있습니다. 음이온과 피톤치드가 많아 스트레스를 풀고, 몸과 마음을 넉넉히 하는 데 좋습니다.
- 숲속맨발길, 식산오름길, 숲속사색길, 건강누림길 등 여러 가지 특색 있는 길을 즐길 수 있습니다.

### 산림치유

**숲** 은 맑은 공기와 소리, 피톤치드, 음이온, 햇빛과 같은 다양한 환경요소가 풍부합니다.

**산림치유** 는 숲의 다양한 환경요소를 활용해 인체의 면역력을 높이고, 몸과 마음의 건강을 회복시키는 활동입니다.



## 산림치유프로그램(7개대상 52개 프로그램)

프로그램	대상	주제	주요활동	진행시간
<b>두드림(林)</b>	청소년	숲을 통한 마음 열기	숲과 관계형성놀이, 에코아트테라피 등	2~3시간
<b>채우림(林)</b>	직장인	자신 몸과 마음에 숲의 향기로 에너지 채우기	식물의 향기요법, 숲향기향수 만들기 등	
<b>어울림(林)</b>	가족, 일반인	너와 나 서로 다가가는 힐링숲	몸과 마음열기, 가족 비누만들기 등	
<b>빗가람 숲태교</b>	일반부부, 임신부부	+1(하나 더하기)을 위한 몸과 마음의 준비	태교숲속요가, 천연 아기비누 만들기 등	
<b>헤아림(林)</b>	65세 이상 어르신 장애우	황금빛 내 인생!	토닥토닥 온몸 두드리기, 풍당풍당 건강 박수 등	
		건강한 삶을 꿈꾸다	열매로 촉각 깨우기, 아로마오일 손가락 요가 등	
<b>건강드림(林)</b>	회복기 환우, 만성질환자	자연치유력을 찾아서~	식물향기 숲속~, 건강트리 만들기 등	

## 산림치유프로그램 진행 순서

### 1 오리엔테이션



### 2 마음 열기



### 3 숲속 치유 활동



### 4 체험활동 및 마무리



## 이용요금 및 주의사항

### 프로그램 이용료

(단위 : 원)

구분	기준	개인	단체 (20명 이상)	비고
산림치유프로그램	2시간 내외	5,000	4,000	

※ 프로그램 재료비는 이용자가 부담 / '18년 7월 1일부터 유료 예정

### 시설사용료

(단위 : 원)

시설명	기준	이용단위	사용료	비고
회의실	반일	오전(9:00~13:00) 오후(14:00~18:00)	80,000	('18년 7월 1일부터 유료화)
	전일	9:00~18:00	150,000	
주차장	경형	1회 / 1대	1,500	※ 치유프로그램 이용시 주차료 면제 (19년 1월 부터 유료화)
	소형, 중형	1회 / 1대	3,000	
	대형	1회 / 1대	5,000	

### 프로그램 이용방법

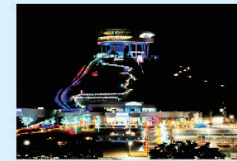
- 운영시간 : 10:00 ~ 17:00
- 대상인원 : 팀당 15명 내외(5~20명)
- 신청방법 : 사전예약  
※ 예약 후 방문 전 사전연락 바랍니다.  
누리집 예약 : <http://info.forestjeonnam.go.kr>  
전화 예약 : 061-338-4255
- 준비사항 : 간편한 복장, 운동화



### 이용시 주의사항

- 프로그램 시작시간을 지켜주세요.(시작 30분전부터 입장 가능)
- 우천 등 날씨가 좋지 않거나 참가인원이 적을 때(5명 미만)는 프로그램이 취소될 수 있습니다
- 예약 후 연락 없이 참가하지 않으면 다음 번 프로그램 신청이 제한될 수 있습니다.
- 반려동물은 들어올 수 없습니다.
- 담배를 피우거나 쓰레기를 버려서는 안 됩니다.
- 취사는 할 수 없습니다.
- 나무나 꽃, 임산물 등을 다치게 하거나 가져가서는 안 됩니다. 소중히 지켜주세요.

## 주변 관광지



### 빗가람호수공원전망대

전남 나주시 호수로 77  
/ 061-333-1501~3

빗가람혁신도시 중앙호수공원에 자리하며 혁신도시전시관과 기획전시실, 북카페, 레스토랑 등의 시설을 갖추고 있습니다.

### 나주목사내아

전남 나주시 금성관길 13-8  
/ 061-332-6565

조선시대 나주목사의 살림집입니다. 나주읍성 안에 있던 관아건축물 중 객사(客舍)인 금성관, 아문(衙門)인 정수루 등과 함께 지금까지 남아 있는 소중한 문화유산입니다.



### 국립나주박물관

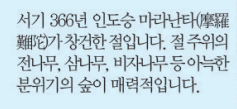
전남 나주시 반남면 고분로 747  
/ 061-330-7885

사적 제513호 반남고분군으로 둘러싸인 '고분군 속의 박물관'으로 자연과 유적, 첨단기술을 접목한 현대적 전시공간을 제공하고 있습니다.



### 불회사

전남 나주시 다도면 다도로 1224-142



서기 366년 인도승 마라난타(摩羅難陀)가 창건한 절입니다. 절 주위의 전나무, 삼나무, 비자나무 등 아늑한 분위기의 숲이 매력적입니다.



### 운주사

전남 화순군 도암면 천태로 91-44  
/ 061-274-0660

통일신라 말 도선국사에 의해 창건되었으며, 하룻밤 사이에 세웠다는 천불천왕(千佛千王)다시 일어난다는 새로운 세상이 열린다는 전설을 가진 와불(瓦佛)이 유명합니다.