





## 「전라남도 빗가람 치유의 숲」은?

### ✓ 숲이 주는 일상 속의 치유 '전라남도 빗가람 치유의 숲'

- '도시근교형 치유의 숲'으로 직장인, 임산부, 청소년 등 이용객 맞춤형 산림복지서비스를 제공하고 있으며
- 학술적 가치가 높은 1,000여 종의 식물자원이 전시된 시험포지와 생태숲이 어우러진 아름다운 경관은 물론 음이온 · 피톤치드가 풍부하여 이용객의 스트레스 해소 및 심신치유에 효과적입니다.
- 주요 코스로는 치유센터, 식산오름길, 숲속사색길 등이 다양하게 배치되어있으며 대상별 차별화된 치유활동을 제공합니다.

### | 산림치유



### 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	지친 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 내인생! 건강한 삶을 꿈꾸다	토닥토닥 온몸 두드리기, 풍당풍당 건강 박수 등 열매로 촉감 깨우기, 아로마오일 손가락 요가 등	
<b>건강드림(林)</b>	회복기 환우, 만성질환자	자연치유력을 찾아서~	식물향기 솔솔~, 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	

※치유프로그램 운영 등에 따른 소모성 재료비는 이용자가 부담.

### 시설사용료

(단위 : 원)

시설명	기준	이용단위	사용료	비고
회의실	반일	오전(9:00~13:00) 오후(14:00~18:00)	80,000	※치유프로그램 이용시 주차료 면제
	전일	9:00~18:00	150,000	
주차장	경형	1회 / 1대	1,500	
	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://infoest.jeonnam.go.kr>  
전화 예약 : 061-338-4255
- 준비사항 : 간편한 복장, 운동화



### 이용시 주의사항

- 이용시 프로그램 시작시간을 준수해주세요.  
(프로그램 시작 30분전부터 입장 가능)
- 우천 등 기상사정이나 참가인원 미달일 경우 프로그램이 취소될 수 있습니다.
- 무단불참시 다음 프로그램 예약 신청제한 등 불이익이 있을 수 있습니다.
- 반려동물 동반을 자제해주세요.  
(동반출입시 배변봉투, 리드줄을 사용해주세요)
- 취사 및 흡연행위, 쓰레기 투기를 금지합니다.
- 산림훼손행위, 수목굴취, 임산물 채취(산나물, 약초) 등을 금합니다.

## 주변관광지



### 빗가람호수공원전망대

전남 나주시 호수로 77  
/ 061-333-1501~3

빗가람혁신도시 중앙호수공원에 위치하며 혁신도시전시관과 기획 전시실, 북카페, 레스토랑 등의 시설을 보유하고 있습니다.

### 나주목사내아

전남 나주시 금성관길 13-8  
/ 061-332-6565

조선시대 나주 목사의 살림집으로 나주 읍성의 여러 관아 건축물 중 지금까지 남아있는 나주만의 소중한 문화유산입니다.



### 국립나주박물관

전남 나주시 반남면 고분로 747  
/ 061-330-7885

영산강 유역에 남아있는 고고자료를 보존하고 전시하며 호남지역 문화재에 대한 수장고의 기능을 수행하고 있습니다.

### 불회사

전남 나주시 다도면 다도로 1224-142

이곳에서 생산되는 차는 비자나무 아래서 이슬을 머금고 자라 '비로차'라고 불리며 이 비자나무와 차나무 숲은 산림생태학적 가치가 높아 산림청의 '국가산림문화자산'으로 지정되었습니다.



### 운주사

전남 화순군 도암면 천태로 91-44  
/ 061-274-0660

통일신라 말 도선국사에 의해 창건되었으며 배의 돛대와 사공을 상징하는 천개의 불상과 탑을 세워 흔히 '천불천탑'이라 불리며 이 중 마지막 불상인 와불(臥佛)이 유명합니다.