

프로그램 소개

실외 프로그램

숲길을 걷고, 바람을 느끼며 자연을 만끽하세요



*** 숲산책**
• 숲길을 걸으면서 바람, 물, 음이온 등 산림치유인자를 활용하여 면역력을 증진하고 심리적 안정 및 신진대사 촉진을 도모하는 프로그램



*** 숲속요가**
• 숲속에서 유연성을 향상하는 스트레칭과 체조, 요가, 명상 체험을 하며 근육이완 및 신체 기능을 향상시키는 프로그램



*** 휴식해먹**
• 숲속에 해먹을 설치하며 간단한 신체활동을 하고 산림치유인자를 활용하여 편안한 휴식을 취하는 프로그램



*** 맨발걷기**
• 맨발로 숲길을 걸으며 올바른 걷기 자세를 배우고, 흙을 밟으면서 신체 혈액 순환과 코어근육을 발달시켜 신체균형을 강화하는 프로그램

실내 프로그램

아늑한 실내 공간에서 몸과 마음을 치유해요



*** 다도 명상**
• 전통 다기를 활용한 차문화와 치유를 융합한 프로그램



*** 싱잉볼 명상**
• 소리의 공명을 통해 신체감각을 깨워 심신의 안정을 얻는 프로그램



*** 통나무 명상**
• 통나무를 활용한 신체균형 및 이완운동으로 몸의 감각을 느끼며 심신을 안정시키는 프로그램



*** 밸런스 테라피**
• 맨손 스트레칭과 다양한 소도구를 활용한 운동을 통해 근력 강화와 신체 활력 증진을 유도하는 프로그램

치유장비 체험

자연과 과학이 어우러진 치유의 손길을 경험해 보세요



*** 수압마사지기**
• 온수 베드에 누워 건식으로 체험하는 진동 수압마사지로 신체를 이완하는 효과가 있는 장비



*** 척추온열기**
• 목부터 골반까지 척추 전체 인체 회전 마사지로 근육통 완화에 효과적인 장비



*** 편백 온열동**
• 원적외선으로 신진대사 활성화와 혈액순환을 도와 피로회복 효과가 있는 장비



*** 음파진동음향테라피**
• 온몸으로 음악과 음향의 진동을 느끼며 스트레스 해소 및 심신에 안정을 유도하는 장비

이용객 안내사항

- 객실 내 세면도구(수건, 칫솔, 치약, 샴푸 등) 제공되지 않습니다.
 - 반려동물 동반 출입이 불가능합니다.(장애인 보조견 입장 가능)
 - 식당은 사전 신청하신 경우에 한하여 이용 가능합니다.
- (이용일 3일 전부터는 예약 불가)

오시는 길 | 전북특별자치도 진안군 백운면 백운동로 473

(063)430-0500



한국산림복지진흥원
FOWI 국립진안고원산림치유원

National Center for Forest Therapy Jirangwon Plateau

국립진안고원산림치유원



국민의 건강과 행복을 위한 최적의 산림복지 공간

국립진안고원 산림치유원

일반현황

.. 청정한 숲과 계곡이 공존하는

국립진안고원산림치유원은

해발 650m에 조성되어 덕태산(1,113m)과 선각산(1,141m)에 둘러싸인 백운동계곡에 위치하며 잣나무와 참나무류 등으로 구성된 숲의 피톤치드와 백운동 계곡의 음이온 등 치유자원을 활용한 최적의 산림치유서비스를 제공하는 기관입니다.

지역사회와 상생하는 산림치유 허브로 자리매김하며, 국민의 건강과 행복을 위한 최적의 산림복지 공간으로서 새로운 치유 문화를 만들어갈 것입니다.



- 위치 : 전북특별자치도 진안군 백운면 백운동로 473
- 면적 : 617ha(시설 연면적 10,112㎡)
- 주요수종 : 잣나무, 소나무, 참나무류, 낙엽송, 자작나무 등

산림치유효과

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



국립진안고원산림치유원 안내지도

: 이용요금 안내 :

| 구분 | 시간 | 비용 | 비고 |
|-----------|-------|----------------|------------------|
| 산림치유 프로그램 | 1~2시간 | 6,000원~12,000원 | 프로그램별 시간 및 비용 상이 |
| 치유장비 체험 | 1시간 | 16,000원 | |

| 부대시설명 | 위치 | 면적 | 기본(2시간) | 추가(1시간당) |
|-------|--------|------|----------|----------|
| 백운홀 | 방문자센터 | 233㎡ | 180,000원 | 90,000원 |
| 해아림홀 | 산림치유센터 | 198㎡ | 150,000원 | 75,000원 |

* 기본 이용시간(2시간) 초과 시 시간 당 요금 부여하며 분할 대관 불가능

| 식사 | 식사요금 | | |
|----|--------|-------------------------------|--------------------|
| | 성인 | 어린이 (만 35개월 이상 ~ 만 13세 이하) | 영유아 (만 35개월 미만) |
| | 8,000원 | 5,500원 | 무료 |

비고 : 어린이 및 영유아 요금으로 이용하는 경우 생년월일 확인용 법정 신분증 현장 확인

* 법정신분증 : 가족관계증명서, 주민등록등본, 여권, 건강보험 등 생년월일을 확인할 수 있는 법정신분증

| 시설유형 | 구분 | 기준인원 | 요금 | |
|------|----|------|---------|----------|
| | | | 비수기 주중 | 성수기 및 주말 |
| 바람동 | 연립 | 4인실 | 75,000 | 134,000 |
| | | 6인실 | 152,000 | 236,000 |
| | 단독 | 5인실 | 124,000 | 208,000 |
| 하늘동 | 연립 | 4인실 | 75,000 | 134,000 |
| | | 5인실 | 95,000 | 162,000 |
| | 단독 | 2인실 | 44,000 | 76,000 |

* [입실] 15:00 ~ 21:00 [퇴실] 11:00
* [성수기] 7.15 ~ 8.24 / 주말(금-토) / 공휴일, 공휴일 전날

| 숙소안내 | |
|-------|--|
| · 바람동 | 4인실(4실), 5인실(3실), 6인실(10실) 연립형 (단층) 504 ~ 507호 / (복층) 501 ~ 503호, 508 ~ 510호 단독형 601 ~ 607호 |
| · 하늘동 | 2인실(34실), 4인실(4실), 5인실(19실) 1층 (1F) 101 ~ 110호 (2F) 121호 ~ 127호 2층 (1F) 201 ~ 212호 (2F) 221호 ~ 228호 3층 (1F) 301 ~ 312호 (2F) 321호 ~ 328호 |

위약금 : 이용자 사정에 따른 예약취소 시 위약금이 발생할 수 있으며, 취소 시점에 따라 차등 적용됩니다.
(한국산림복지진흥원 산림복지시설 이용지침 제15조)