

## 1.

## 2025년 국립자연휴양림 산림교육문화 프로그램

순번	휴양림	프로그램명	상세내용	운영시간	연락처
1	가리왕산	야호! 숲속 트레킹	가리왕산자연휴양림에서 트레킹하며 풀꽃의 이름을 알고 설화나 꽃말에 대해 학습	120분	(033)562-5833
2	검마산	나만의 야생화 화분 만들기	계절별 다양한 야생화를 감상하고 직접 야생화 화분을 만드는 체험	60분	(054)682-9009
3	검봉산	힐링농장 푸드체험	검봉산 힐링농장 푸드체험장에서 각종 과일 및 야채를 수확해보고 닭 모이주기, 달걀 수확 등 체험	60분	(033)574-2553
4	낙안민속	숲의 다양성과 중요성	산책로를 걸으며 생태계와 기후변화, 환경오염과 우리 삶의 관계를 되짚어봄	120분	(061)754-4400
5	남해편백	휴양림의 숲이야기, 탄소가자구를 죽인다	숲이 하는 역할을 알고 탄소중립의 필요성과 실천사항을 전파	60분	(055)867-7881
6	달음산	너는 내 운명	숲에서 상부상조하는 식생과 그들의 다양한 생존전략을 이해	60분	(051)722-3023
7	대관령	가족과함께휴(休), 스테이(stay)	부모와 자녀가 함께 여러 체험을 하며 가족애를 돈독히 하는 프로그램	120분	(033)641-9990
8	대야산	용추계곡 트레킹	용추계곡을 걸으며 숲과 계곡이 우리에게 주는 이로움과 고마움을 이해	60분	(054)571-7182
9	덕유산	독일가문비나무 숲속 요가명상	독일가문비나무 숲속에서 오감을 활용한 체험과 명상으로 신체·정서적 이완을 경험	120분	(063)322-1097
10	두타산	숲의 씨앗	지의류에 대해 알아보고 관찰하며 '비밀의 숲' 체험하기	90분	(033)334-8815
11	무의도	나의 향기를 찾아서	무의도자연휴양림에서 만날 수 있는 향기 나는 식물을 찾아보는 체험	90분	(032)751-0426
12	미천골	선림원지 보물을 찾아서	미천골 선림원지 보물을 견학하고 통일신라시대 불교문화를 학습	60분	(033)673-1806
13	방장산	지구의주인은곤충?	생태계에서 곤충의 중요한 역할을 이해하고 숲과 인간, 곤충의 공생관계에 대해 알아보는 프로그램	120분	(061)394-5523
14	백운산	다누림(林) 길에서 나를 돌보다	백운산 다누림 길에서 에너지를 얻어 삶에 대한 불안감과 스트레스를 줄임	120분	(033)766-1063
15	변산	하늘땅바다가 만나 들려주는자연이야기	숲과 갯벌의 생태를 이해하고 그 중요성을 배우는 시간	90분	(063)581-9977
16	복주산	숲의 중요성과 다양성	복주산자연휴양림의 계절마다 변화하는 생태에 대해 관찰하고 알아봄	120분	(033)458-9426
17	산음	함께 이루는 숲	각각의 생명체들이 생태계에서 갖는 역할을 알고, 숲을 이루는 모든 요소는 서로 연결되어 있음을 이해	120분	(031)774-8133
18	삼봉	삼봉이 빛은 자연숲	아낌없이 주는 나무에 대해 알아보는 프로그램	90분	(033)435-8536

19	상당산성	플라잉디스크	원반형태의 디스크를 던지며 산림욕과 스포츠를 동시에 체험	90분	(043)216-0052
20	속리산 말티재	왕의 귀환	옛날 세조임금이 타고가던 길을 걸으며 숲 생태 체험	90분	(043)543-6282
21	신불산 폭포	파래소폭포 문화 탐방	파래소폭포의 유래를 알아보고 인공동굴의 기능과 역사를 알아봄	120분	(052)254-2123
22	신시도	내 마음을 흠친 도둑계	신시도자연휴양림을 대표하는 도둑계의 생태와 특성을 관찰	120분	(063)464-5580
23	아세안	아세안전통의상 체험	아세안 10개국의 전통의상을 체험	30분	(031)871-2796
24	오서산	대숲에 가면 기분이 상쾌해요	대숲에서 다량으로 나오는 음이온을 느끼며 산책로에서 휴식하고 명상	120분	(041)936-5465
25	용대	용대는 지금	용대자연휴양림이 위치한 용대리의 자연환경에 관한 여러 가지 이야기를 들을 수 있는 프로그램	90분	(033)462-5031
26	용지봉	숲과함께하는우리 (Focus OnForest)	숲의 생태와 번식과정 등을 알고 자연보호와 탄소중립 실천에 대해 이해	90분	(055)326-0133
27	용현	역사와 함께하는 내포문화 숲길	역사와 문화를 체험할 수 있는 내포문화숲길을 걸으며 식물종다양성을 관찰	90분	(041)664-1978
28	용화산	산림레포츠체험	수직슬라이드, 로프 어드벤처 등 산림레포츠를 체험	60분	(033)243-9261
29	운문산	귀틀집에서의 하루	귀틀집에 대해 알아보고 옛 선조들의 생활방식을 체험	60분	(054)373-1327
30	운악산	작은 초록에서 만난 큰 세상이끼	숲속의 작은 이끼를 통해 모든 생명의 가치와 소중함을 배우는 프로그램	120분	(031)534-6330
31	유명산	그루가 들려주는 숲속 일기	유명산 숲을 터전으로 살아가는 생명들의 한 살이 과정을 알아봄	120분	(031)589-5487
32	지리산	지리산 벽소령 소금길이야기	옛 벽소령 소금길을 걸으며 주막터와 굴피 채취 흔적들을 관찰하고 숲 생태와 역사를 배움	120분	(055)963-8133
33	진도	진도숲에서 놀며 배우며	강강술래, 활쏘기체험 등 전통 민속놀이를 체험	30분	(061)542-2346
34	천관산	동백아가씨	동백나무에 대해 알아보고 서로 동백브로치를 만드는 체험	60분	(061)867-6974
35	청옥산	참참참	참나무의 특징과 쓰임새를 알려줌	60분	(054)672-1051
36	청태산	청태산가수새에게 모이주기	청태산자연휴양림에 사는 곤줄박이새에게 잣 씨앗 먹이 주기	60분	(033)343-9707
37	칠보산	칠보숲길탐방	휴양림 주변에 조성해 놓은 칠보숲길을 따라가며 주어진 미션을 수행하는 프로그램	120분	(054)732-1607
38	통고산	금강소나무와 친구되기	통고산 대표 수종인 금강소나무에 대해 알고자연을소중히하는마음을가짐	60분	(054)783-3167
39	화천숲속	꽃차 마시기	꽃이나 풀을 제다하여 만든 차를 직접 우려 마셔보는 체험	90분	(033)441-4466
40	황정산	황제의 정원을 거닐다	옥황상제의 정원이라는 황정산 숲길을 따라 산책하며 숲의 식생을 관찰	60분	(043)421-0608
41	회문산	열려라 곤충나라	휴양림 내 서식하는 곤충에 대해 학습하며 자연 속으로 다가가는 체험	120분	(063)653-4779
42	희리산 해송	도심 속 숲체험놀이	자연물을 이용한 게임을 통해 집중력 향상 및 행복감 고취	120분	(041)953-2230

## 2.

## 2025년 국립자연휴양림 치유프로그램

순번	휴양림명	프로그램명	상세내용	운영기간
1	산음	치매 걱정 없는 우리 마을	마을 주민을 대상으로 숲속 지팡이 제조, 맨발 걷기, 경관 감상, 향기 및 물 치유 등 다양한 산림 치유 요법을 활용해 6~70대 어르신들의 신체기능 및 인지기능 향상과 자신감 회복, 면역력 증강 등을 돕는 프로그램.	봄~가을
2	유명산	꿀잠 면역력 UP!	수면의 질을 증진시키고 피로는 줄여 신체적·심리적 건강 증진을 도모할 수 있는 프로그램	연중
3	청태산	건강 측정! 행복을 위한 첫걸음	혈압기, 바디체커기, 인바디 등을 통해 자신의 건강 관리 상태를 확인하고, 건강한 삶을 위한 실천 사항을 모색해보는 프로그램	연중
4	대관령	금강송이 주는 녹색 처방	100년 이상의 수령을 자랑하는 금강송이 발산하는 피톤치드를 들이마시며 휴식과 치유로 몸과 마음을 재충전하는 프로그램	연중
5	남해편백	숲, 미래를 포옹하다	중추신경계의 안정을 위한 유산소운동, 근력운동으로 코티솔 수치를 낮추고 에스트로겐 수치를 높여 가임 및 난임부부의 임신 가능성을 높일 수 있는 프로그램	3~11월

## 3.

## 국립자연휴양림 산림복합체험센터 현황

순번	휴양림명	조성연도	수용인원	실내시설	운영기간
1	유명산	2017년	200명	목재놀이터, 목재문화체험장, 증강현실, 아이글라이더, 미디어파사드, 영상관, 숲속도서관 등	3월~12월
2	용화산	2019년	30명	수직슬라이드, 디자인암벽, 짚재그, 로프어드벤처 등	4월~10월
3	희리산해송	2022년	85명	목공예체험장, 인터랙티브미디어, 유아체험실 등	3월~12월
4	칠보산	2021년	200명	인터랙티브 체험존(동해바다 서핑, 동해안자전거라이딩, 칠보산자연의소리, 동해안 아쿠아리움 등), 목공예실, 키즈존(클라이밍, 정글짐, 미끄럼틀 등)	4월~11월
5	남해편백	2018년	100명	인터랙티브 터치존, VR 체험존, 명상테라피치유실, 건강체크실, 목공예체험실, 찜질체험실 등	3월~11월
6	대관령	2023년	70명	실내정원, 목공체험실, 휴게실, 수유실 등	3월~11월
7	청태산	2023년	40명	실내 명상실, 족욕장, 건강 체크실 등	3월~11월