

“온전히 자연에서 하루들”

소방공무원 마음건강 회복을 위한 치유/힐링 캠프

Forest Reset - 자연의 리듬으로 회복하는 2박 3일

제주 에코랜드 호텔 & 테마파크



착안점

- 소방공무원은 반복적인 재난 현장 노출로 인해 외상 후 스트레스, 번아웃, 만성 피로 등 심리적 위험 요인에 상시 노출되어 있음
- 회복의 시간과 방식은 개인에게 맡겨지는 경우가 많고, 기존 교육·상담 중심 프로그램은 충분한 휴식과 자율적 회복에 한계가 있음
- 강요나 평가 없이, 심리적 부담을 낮춘 회복 환경에 대한 필요성이 제기

기획 의도

- 에코랜드 호텔과 테마파크가 보유한 숲, 기차, 자연 경관 등 치유 자원을 활용하여 강요 없는 참여·비자극적 치유·자연 동조형 회복을 핵심 가치로 설정
- 교육이나 치료 목적이 아닌, 자연의 리듬 속에서 스스로 회복할 수 있도록 설계된 2박 3일 체류형 힐링 프로그램을 통해 온전한 쉼과 재충전을 지원



2. 힐링 캠프 개요



핵심 가치

- 비강요 · 비자극 · 비평가 · 자연 동조형 힐링
- 2박 3일 체류형 프로그램으로 온전한 회복 지원

콘셉트

- Forest Reset
- 자연에 몸과 감각을 맡기며 회복하는 시간

목표

- 신체 이완 → 정서 안정 → 일상 복귀

대상 및 운영 규모

- 대상 : 소방공무원
- 인원 : 중·소규모 단체





운영 구조 & GEO 역할

GEO (Guest Experience Organizer)

- 일정 진행자가 아닌 경험 조율자
- 개입 최소화, 회복 리듬 관리
- 강요 없는 참여 환경 조성

GEO = 프로그램의 '진행자' 가 아닌 '경험의 관리자'

2박 3일 일정 계획

[DAY 1 : STOP - 내려놓기]

"일상의 속도를 멈추고, 자연에 몸을 맡기는 하루"

- 14:00~14:30 개별 도착 및 체크인 (1인 1실)
- 15:00~17:30 **꽃자왈 치유 숲 프로그램**
(치유지수 측정, 꽃자왈 숲 트레킹, 명상, 아로마 풋스파&허브티)
- 18:00~19:30 디너 뷔페
- 20:00~21:30 **갤러리 & 와인**

[DAY 2 : RESET - 회복]

"자연의 리듬으로 몸과 마음을 회복하는 하루"

- 07:30~08:30 **포레스트 "싱잉볼 명상 & 요가"**
- 08:30~10:00 조식 뷔페
- 10:30~12:00 자유 일정 (수영 등)
- 12:00~13:30 한식 특선
- 14:00~17:30 테마파크 자을 관광
- 18:00~20:00 **풀사이드 BBQ & 불멍**
- 20:00~21:30 자유 일정

[DAY 3 : GO - 재출발]

"가볍게 정리하고, 다시 일상으로 나아가는 시간"

- 07:30~08:30 **천연암반수 온수풀 리트리트**
"아쿠아 모닝 요가"
- 08:30~11:00 조식 뷔페 및 체크아웃
- 11:00~ 자유 일정 및 개별 귀가

√ 테마파크 입장권 올패스 1매, 테마파크 내 식음료 쿠폰 3매, 체험 쿠폰 2매 제공

※ 테마파크 입장권 올패스 권은 투숙기간 중 자유롭게 출입 가능

√ 공항 - 호텔 픽업, 샌딩 서비스

차별화 포인트

기존 프로그램	에코랜드 마음 치유/힐링 캠프
교육 · 상담 중심	쉼 · 자율 회복 중심
실내 위주	자연 동조형
참여 강제	선택형 참여

“충분히 버텨온 당신에게, 숲이 쉼을 건넵니다.”

- √ 조식 뷔페 이용시 “착즙 주스” 제공
- √ 중식 한식 특선 이용시 “허브 티” 제공

5. 프로그램별 소개

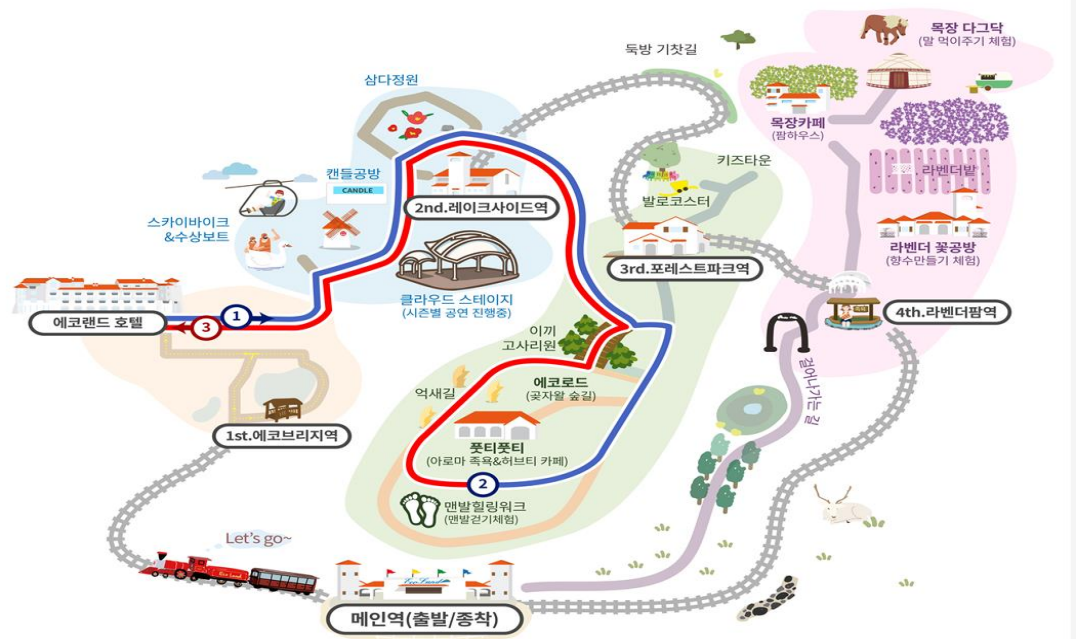
삼다치유숲 걷기 프로그램

- **내 용** : 제주 교래리 꽃자왈 숲의 청정 치유자원과 아로마를 활용하여 몸과 마음을 건강하게 만드는 프로그램 (치유협회 연계)
- **장 소** : 에코랜드 테마파크
- **운 영 형 태** : 단체 맞춤형 / 사전 예약제 운영
- **소 요 시 간** : 약 2시간 30분 (차수당 최대 30명씩 운영)

피로 회복	면역	안정
수면	호흡	집중



	시간	내용
① 등록 및 사전측정 (20분)	15:00~15:20 (20분)	프로그램 안내
		치유지수 사전측정
② 삼다치유숲 걷기 프로그램 체험 (100분)	15:20~15:25 (05분)	준비운동 및 안전교육
	15:25~15:45 (20분)	꽃자왈 숲 걷기
	15:45~16:00 (15분)	포레스트 싱잉볼 명상
	16:00~16:40 (40분)	개인맞춤 아로마 (족욕&허브티)
	16:40~17:00 (20분)	꽃자왈 숲 걷기
③ 사후측정 및 종료 (30분)	17:00~17:20 (20분)	치유지수 사후측정
	17:20~17:30 (10분)	마무리



삼다숲 치유관광 체험 연구결과

삼다숲 치유관광 체험의 효과

- 삼다숲 치유관광 체험이 40-80대의 자가회복력에 미치는 영향을 규명하기 위해 참여대상자 27명의 프로그램 체험 전과 후의 치유지수를 측정하였음
- 삼다숲 치유관광 체험 후 **악력, 유연성, 인지체력, 치유효능감, 기능회복력, 인지회복력, 치유지수는 통계적으로 유의하게 증가하였으며, 수축기 혈압은 유의하게 감소하였음**
- 이와 같은 결과를 종합해보면 90분 1회의 삼다숲 치유관광 체험은 **악력, 유연성, 인지체력, 치유효능감, 기능회복력, 인지회복력을 증가시키는 효과가 있으며, 결론적으로 삼다숲 치유관광 체험은 자가회복력 수준을 나타내는 치유지수를 개선하는 긍정적인 효과가 있음**

[치유지수 측정 항목]

- 개인특성 : 이름, 성별, 나이(만),신장,체중
- 대사특성 : 체지방률, 수축기혈압, 이완기혈압
- 기능특성 : 악력, 유연성(좌전굴)
- 인지특성 : 인지체력(단기기억력), 치유효능감

[치유지수 측정 도구]

측정항목	측정기기	제품명	
신장	신장계		인바디 PUSH 신장계
체중, 체지방률	BIA(체중계)		인바디 다이얼 H20N 체지방분석기
혈압	혈압계		오드론 HEM-7156T 혈압측정기
악력	악력계		타케이 TTK 5401 악력계
유연성(좌전굴)	좌전굴		다우리 좌전굴 유연성 측정기구
인지체력, 치유효능감	갤럭시탭		삼성 갤럭시 탭 A9 SM-X110 WIFI 64G

결과 보고서

2025 제2회 대한민국 치유관광 포럼

'지역 치유관광산업지구 개발 및 육성방안'

2025.12

갤러리&와인 타임

- **내 용** : 에코랜드 호텔 내 갤러리 공간에서 전시된 미술 작품을 감상하며, 소믈리에가 큐레이션한 3~5종 와인을 테이스팅하는 감각 중심의 문화·휴식형 웰니스 프로그램
- **장 소** : 에코랜드 호텔 갤러리 카페 존
- **운 영 형 태** : 단체 맞춤형 / 사전 예약제 운영
(주류 제공이 어려운 기관의 경우 티 로 대체 가능)
- **소 요 시 간** : 약 60~90분

→ 활동 중심 프로그램 이후,
마음을 정리하는 ‘정적(靜的) 휴식 콘텐츠’ 로 최적

정서 안정

감각 회복

심리 휴식

몰입, 사색

소통 완화

마음 정돈



풀사이드 BBQ & 불멍

- **내 용** : 야외 풀사이드 공간에서 제주 식재료를 활용한 BBQ를 즐기며, 불멍(화로 휴식)을 통해 하루의 긴장을 자연스럽게 내려놓는 교류 · 회복 중심의 저자극 힐링 프로그램
 - **장 소** : 에코랜드 호텔 야외 수영장 옆 잔디마당
 - **운 영 형 태** : 단체 맞춤형 / 사전 예약제 운영
 - **소 요 시 간** : 약 90~120분
- 자연 속 불의 원초적 요소와 식사를 결합한 심리 안정 · 관계 회복 중심의 마무리 프로그램으로, 낮 동안 진행된 치유 · 문화 프로그램의 여운을 이어가는 역할

긴장 해소

심리 안정

관계 회복

소속감 형성

정서적 운기

하루 마무리



모닝 요가

- **내 용** : 하루를 여는 아침 시간, 숲과 물이라는 자연 환경 속에서 호흡 · 이완 · 정렬에 집중하는 저자극 리셋형 웰니스 프로그램 (1,2차 완결형으로 구성)
- **장 소** : 에코랜드 호텔 잔디공간 / 천연암반수 온수풀
- **운 영 형 태** : 단체 맞춤형 / 사전 예약제 운영
- **소 요 시 간** : 약 50~60분

포레스트 싱잉볼 명상 & 요가	아쿠아 모닝 요가(천연암반수 온수풀)
<ul style="list-style-type: none"> - 숲속 자연음과 싱잉볼 사운드를 활용한 명상 중심 요가 - 깊은 호흡과 미세한 움직임 위주의 저강도 구성 - 아침 긴장 완화 및 자율신경 안정에 효과적 	<ul style="list-style-type: none"> - 따뜻한 물의 부력과 수압을 활용한 수중 스트레칭 요가 - 관절 부담 최소화, 체온 회복 및 혈액순환 촉진



리셋

호흡 안정

이완 & 정렬

아침 에너지 회복

자율신경 안정

움직임

꽃자왈 숲 힐링 저니

- **내 용** : 꽃자왈 숲속에서 몸·감각·마음을 깨우는 체험형 힐링 여정
- **장 소** : 에코랜드 테마파크 꽃자왈 숲 에코로드 / 풋티풋티
- **운 영 형 태** : 단체 맞춤형 / 사전 예약제 운영
- **소 요 시 간** : 약 90분 (차수당 최대 30명씩 운영)

대상	연령	프로그램	시간
유아	만4~7세	- 포레스트 키즈 레크 요가	40분
키즈	만8~12세	- 포레스트 어드벤처 키즈 체험	90분
패밀리	전연령	- 포레스트 커넥트 패밀리 체험	90분
단체	전연령	- 포레스트 리셋 힐링 체험	90분

숲 속 회복

자연과 연결

호흡의 여유

몸과 마음의 균형

에너지 충전

감각 확장

STEP 1 레크 요가 (40분)



OPTION 1

포레스트 어드벤처 키즈 레크 요가

*만5세~12세 대상
*만4세~7세는 레크 요가만 운영 (1인 12,000원)

- 1) 숲 동화 이야기 (5~10분)
- 2) 동물 번신 요가 (10~15분)
- 3) 숲 레크레이션 게임 (10분)
- 4) 숲 휴식 명상 (5분)



OPTION 2

포레스트 커넥트 패밀리 레크 요가

- 1) 숲 연결 워밍업 (10분)
- 2) 패밀리 커넥트 요가 (15분)
- 3) 숲 레크레이션 (10분)
- 4) 숲 호흡 & 감정 나누기 (5분)



OPTION 3

포레스트 리셋 힐링 레크 요가

- 1) 숲 감각 깨우기 (10분)
- 2) 흐름 요가 (Flow Yoga) (15분)
- 3) 리듬 레크레이션 (10분)
- 4) 숲 명상 (가이드) (5분)

STEP 2 맨발 힐링 워크 (10분)



*자유이용

STEP 3 아로마 족욕 & 티 (40분)



* 세가지 입장제 + 미용소금 + 로션



5. 프로그램별 소개

테마파크 체험 프로그램 (체험권으로 선택 이용)

레이크사이드역



스카이 바이크 1인 30,000원
2인 35,000원



백조보트 대(2인) 25,000원~
+1인추가시 5,000



범퍼보트 1대 15,000원



키즈전동카 1인 20,000원



캔들 만들기 1인 20,000원~



휴디퓨저 만들기 1인 35,000원

포레스트파크역



아로마 족욕&허브티 1인 18,000원



스노우볼 만들기 1인 35,000원



꽃자왈 키즈 탐험대 1인 20,000원



숲해설가 프로그램



맨발힐링워크

라벤다팜역



말 교감체험 10,000원



향수 만들기 1인 25,000원



차량용 방향제 1인 18,000원



화관 만들기 1인 25,000원~



연날리기 1인 5,000원

5. 프로그램별 소개

테마파크 카페 (식음권으로 선택 이용)

메인역



에코 트레인 바

기차를 기다리는 순간도 여행이 되는 공간

메인역에서 출발 전,
기차 감성 가득한 공간에서 여유를 즐겨보세요.

시그니처 에코랜드 기차빵과 제주의 맛을 담은 음료,
기차 여행을 더욱 특별하게 만들어줄 굿즈까지
함께 만나보세요.

레이크사이드역



레이크 카페

호수의 여유와 공연의 즐거움을
모두 만날 수 있는 공간

한쪽에서는 호수를 바라보며 여유를 즐기고,
또 다른 공간에서는 클라우드 스테이지 공연을
가까이에서 경험해보세요.

다양한 스낵과 음료와 함께
여행의 순간을 더욱 풍성하게 만들어드립니다.

포레스트파크역



피크닉 카페

숲과 아이들의 공간과 함께,
가볍게 머물기 좋은 휴식 카페

숲과 놀이 공간을 즐기기 전후로 편안하게 들러
쉬어갈 수 있는 카페입니다.

아이들이 좋아하는 다양한 간식과 음료를 준비해,
가족 모두가 가볍게 머물며 에너지를 충전할 수
있는 공간입니다.

라벤다팜역



팜하우스 카페

꽃밭의 전경과 여유로운 휴식을
함께 즐길 수 있는 공간

한눈에 펼쳐지는 꽃밭을 바라보며 여유로운
시간을 보내고, 야외 테라스와 실내 공간에서
각기 다른 매력의 풍경을 경험해보세요.

다양한 스낵과 음료, 그리고 기념품과 함께
여행의 순간을 더욱 풍성하게 만들어드립니다.

6. 소방청 행사 소개

소방청 행사를 통해 종합상황실 근무자들은 정서적 회복과 심리적 안정에 많은 도움이 되었고, 행사 만족도가 아주 높았습니다.



제주 에코랜드 호텔 도착



생다숲 치유 걷기 프로그램



모닝 요가



풀사이드 BBQ



VIVA 브릿지경제 · 2026.03.15.

소방청, 119상황근무자 대상 '마음 안녕 캠프' 개최...직무 스트...

소방청은 전국 119종합상황실 근무자들의 정서적 회복과 심리적 안정을 돕기 위해 '26년 전국 119상황근무자 토닥토닥, 마음 안녕 캠프'를 마쳤다고 15일 밝혔다. 이번 캠프는 지난 11일부터 13일까지 2박 3일간 제주에...



소방청, 전국 119상황근무자 '마음 안녕 캠프' 운영 머니투데이 · 2026.03.15. · 네이버뉴스

소방청, 수화기 너머 위급 상황 체험 119상황실 직원 마음건강 캠프... 퍼블릭타임스 · 2026.03.15.

"수화기 너머 긴장감 해소"...소방청, 119상황근무자 치유 캠프... 뉴스1 · 2026.03.15. · 네이버뉴스

김승룡 소방청장 직무대행 "119상황근무자들의 마음 ... 스포츠서울 · 2026.03.15. · 네이버뉴스

FPN FPN · 2026.03.16.

심신 치유 캠프 운영

11일부터 2박 3일간 제주도에서 진다숲, 마음 안녕 캠프'가 성황리에 근무자는 1분 1초를 다투는 긴박...



7. 가격 제안

[OPERATION]



(2박 3일 일정 시)

- 5성급 호텔 숙박 2박
- 조식(뷔페) 2회, 중식(한식특선) 1회, 석식(뷔페, BBQ) 2회
 - * 조식 시 착즙주스 서비스, 중식 시 허브티 서비스
- 테마파크 입장권 올패스권 1매, 식음권 3매, 체험권 2매 제공
- 마음 치유/힐링 체험 프로그램 (치유 프로그램, 요가, 갤러리&와인 등)
- 공항 ↔ 호텔 픽업/샌딩 서비스

“ 행사 일정 맞춤형 기획에 따라 가격 제안드립니다.”

제주 곶자왈 숲 자연 속에서 완성되는 **최고의 단체 경험을,**
행사 일정에 맞춤형 기획부터 운영까지 한 번에 제공해드립니다.

- 맞춤견적 및 문의 : 에코랜드 마케팅 부장 김태형 064)802-8058

E-mail : taehyoung1@naver.com

에코랜드 호텔에서 완성되는 체류형 힐링 스테이

제주가 숨겨둔 신비로운 숲, 꽃자왈 속에 위치한 에코랜드 호텔은 청정 제주의 색다른 풍경과 가치를 경험할 수 있는 이색적인 공간이다. 제주의 푸른 하늘과 햇살이 가득 담긴 49개의 스위트 객실을 포함해 총 200개의 객실을 갖춘 이곳은 유럽 캐슬을 연상시키는 분위기 속에서 자연과 휴식을 동시에 선사한다. 원시 자연 그대로의 숲과 넓고 아름다운 호수에 둘러싸인 에코랜드 호텔은 자연과 하나가 되는 특별한 체류 경험을 제공한다. 사람과 동물, 식물이 공존하는 생명의 터전 꽃자왈에서 자연과 함께하는 편안하고 즐거운 휴식을 만날 수 있다.

자연을 소비하지 않고, 함께 머무는 방식

에코랜드 호텔은 자연을 배경으로 활용하는 데 그치지 않고, 자연과 조화롭게 공존하는 방식의 운영 전략을 택했다. 전 객실은 숲 조망이 가능한 구조로 설계돼 넓은 창 너머로 사계절 변화하는 삼나무 숲의 풍경이 일상의 배경이 된다. 호텔의 공간과 서비스는 과도한 개입을 최소화하고, 투숙객이 스스로 휴식의 리듬을 찾을 수 있도록 구성돼 있다. 무엇을 해야 하는 호텔' 이 아니라 '아무것도 하지 않아도 괜찮은 호텔' 에 가깝다.



교래삼다수마을 천연암반수를 이용한 "곶자왈 사계절 온수풀"

에코랜드 호텔의 수영장은 교래삼다수마을의 천연암반수를 활용한 곶자왈 수영장으로 운영된다. 울창한 숲을 배경으로 한 시그니처 인피니티 풀을 비롯해, 아이와 함께 이용하기 좋은 완만한 수심의 패밀리 풀, 계절과 날씨에 관계없이 즐길 수 있는 실내 온수풀, 프라이빗한 휴식을 위한 아로마 자쿠지(유료)까지 갖췄다. 여름에는 숲속에서 시원함을, 겨울에는 따뜻한 온수 속에서 고요함을 즐길 수 있는 이 공간은 제주의 숲과 물이 만들어내는 힐링의 정수를 보여준다.



제주의 자연과 세계의 맛을 잇는 공간 올데이 다이닝 레스토랑 '교래'

에코랜드 호텔의 올데이 다이닝 레스토랑 '교래'는 제주의 자연과 세계의 맛을 잇는 다리이자, 누구나 편안하게 머물 수 있는 환대의 공간을 지향한다. 레스토랑 '교래'는 셰프스팜(Chef's Farm) 운영을 통해 제주 로컬 식재료를 중심으로 한 팜 투 테이블(Farm to Table) 컨셉을 실현하고 있으며, 조리 과정을 직접 볼 수 있는 라이브 키친을 통해 음식이 완성되는 순간까지 하나의 경험으로 이어진다. 탁 트인 호수 전망을 바라보며 즐기는 조식 뷔페부터 전문 셰프가 신선한 재료로 선보이는 런치 메뉴, 하루를 마무리하는 풍성한 디너까지 식사는 단순한 서비스가 아닌 체류의 흐름 속에 자연스럽게 녹아든다. 자연에서 시작된 재료가 식탁 위에서 세계의 맛으로 확장되는 이 공간은 에코랜드 호텔이 지향하는 자연 동조형 스테이의 철학을 미식으로 완성하는 장소다.



예술과 커피가 머무는 공간, 갤러리 카페 & 베이커리

프랑스산 버터로 매일 아침 직접 구운 베이커리를 즐길 수 있는 갤러리 카페 & 베이커리는 커피 한 잔과 함께 예술을 감상할 수 있는 공간이다. 호텔 내 갤러리에는 백남준의 요셉 보이스 오마주 작품, 제프 쿤스의 오프셋 석판화, 이왈종의 '제주 생활의 중도', 이종원의 서정적인 한국화 등 국내외 다양한 작가들의 작품이 전시돼 있다. 숙박 공간 안에서 자연스럽게 예술을 마주하는 경험은 에코랜드 호텔의 체류에 문화적 깊이를 더한다.

자연 속에서 펼쳐지는 "야외 웨딩"

에코랜드 호텔의 야외 웨딩은 삼나무 숲과 넓은 야외 공간을 배경으로 최대 600명까지 수용 가능한 규모로 운영된다. 자연과 어우러진 공간에서 진행되는 웨딩은 형식보다 분위기를 중시하는 예비부부에게 차별화된 선택지로 자리 잡고 있다.

머무는 모든 순간을 위한 부대시설

에코랜드 호텔은 다양한 투숙객의 체류를 고려해 키즈 플레이존, 스크린 골프장, 노래방, 피트니스 센터, 비즈니스 센터, 편의점 등 다채로운 부대시설을 갖추고 있다. 이는 단순 숙박을 넘어 가족 여행, 힐링 스테이, 장기 체류까지 아우르는 리조트형 호텔의 완성도를 보여준다.





에코랜드 테마파크,

꽃자왈 숲속을 달리는 기차여행

에코랜드 호텔 바로 앞에는 에코랜드 테마파크가 위치해 있다. 호텔과 테마파크가 하나의 공간처럼 연결되어 있어 별도의 이동 없이도 제주 자연을 깊이 체험할 수 있다는 점이 큰 강점이다.

에코랜드 테마파크는

1800년대 영국 증기기관차 '볼드윈 기종' 을 모델로 한 링컨 기차를 타고 약 30만 평 규모의 꽃자왈 원시림을 순환하며 체험하는 자연형 테마파크다.

기차를 타고 푸른 잔디와 호수, 숲을 따라 이동하는 여정은 제주 숲의 매력을 가장 느긋하고 인상적으로 만나는 방식이다.



자연과 체험이 머무는 네 개의 역

에코브리지역 (Ecobridge Station)

2만여 평 호수를 가로지르는 수상 데크길을 따라 탁 트인 호수 풍경을 감상하며 산책할 수 있는 구간이다. 휠체어와 유모차 이동이 가능해 누구나 편안하게 이용할 수 있으며, 관람로를 따라 호텔과 연결되는 동선이 이어진다.

레이크사이드역 (Lakeside Station)

말을 길렀던 목초지를 활용해 조성된 호수와 풍차가 어우러진 이국적인 공간이다. 국내 최장 길이의 스카이바이크, 백조보트와 범퍼보트, 클라우드 스테이지에서 펼쳐지는 시즌별 공연까지 자연과 액티비티가 공존한다.

포레스트파크역 (Forest Park Station)

피크닉을 즐기기 좋은 잔디광장과 키즈파크, 꽃자왈 숲을 따라 걷는 ‘에코로드’가 조성돼 있다. 화산송이로 포장된 길을 따라 걷는 숲길은 자연의 질감을 오롯이 느끼게 한다.

라벤더팜역 (Lavender Farm Station)

라벤더 향이 가득한 정원과 사계절 노천 족욕탕, 향수 공방과 유럽식 정원이 어우러진 공간이다. 인근에는 포니와 말, 산양이 있는 다그닥 목장과 팜하우스도 자리한다.

