

구 분	시설명	지역	프로그램 구성
경 상	국립산림치유원	경북 영주	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘소.림(林).행.’(소상공인이 쉬어가는 산림(山林) 행복)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상을 벗어나 숲에서 트래킹과 장작패기로 스트레스를 날리고 다도·명상을 통해 심신을 다스리는 방법을 체득해 가는 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘소.소(笑).행.’(소상공인의 소중(笑中)한 행복)               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲길에서 트래킹과 장작패기로 활력을 되찾고 일상에 지친 몸과 마음을 충분히 이완할 수 있는 기회를 제공하는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
	국립칠곡숲체원	경북 칠곡	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘코로나 OFF 숲으로 ON’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19로 경제피해가 심각한 참가자(소상공인)를 숲을 통해 위로하고, 산림치유인자를 활용하여 심신안정 및 활력충전을 도모하는 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘쉬어가는 숲’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 산림인자를 오감을 통해 체험하고 심신의 피로를 해소하는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
	국립청도숲체원	경북 청도	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘나의쉼터, 숲’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19 장기화에 따른 심리적 상실감을 느끼는 소상공인에게 목공 체험, 숲 체험 등을 통한 심신건강 및 자신감 증진을 도모하는 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘숲에 내려놓다’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로나19 장기화에 따른 심리적 상실감을 느끼는 소상공인에게 목공 체험, 숲 체험 등을 통한 심신건강 및 자신감 증진을 도모하는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
강 원	국립횡성숲체원	강원 횡성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (당일, 1박2일) ‘활기를 찾은 그대’, ‘숲으로 온 그대’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 산림치유프로그램을 통해 정서적 위험요소(스트레스, 불안감, 우울감 등) 해소 및 숲의 건강한 에너지를 충전시켜 건강하게 일상에 복귀할 수 있도록 돕는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
	국립춘천숲체원	강원 춘천	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘소상공인 다시 날다!’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모험·도전을 통해 현실을 극복할 수 있는 원동력을 제공하는 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘잠시라도 무념무상’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 모험·도전을 통해 잠시라도 일상에서 벗어나 마음을 비우는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
충 청	국립대전숲체원	충남 대전	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘나에게 ON, 스트레스 OFF’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 산림 및 지역자원을 활용한 스트레스 완화 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘스트레스 OFF’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 산림 및 지역자원을 활용한 스트레스 완화 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
전 라	국립장성숲체원	전남 장성	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘숲이주는 우리의 위로’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다양한 산림활동을 통해 심리적안정을 도모하고, 전문상담을 통해 미래를 설계하도록 돕는 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘편백숲공정에너지’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 편백숲에서 참여자가 자연이 주는 편안함의 초록, 긍정 에너지를 통해 코로나 우울을 치유하고 새로운 도약을 할 수 있도록 지원하는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>
	국립나주숲체원	전남 나주	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) ‘숲의 on(溫)’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲의 다양한 인자를 활용하여 따뜻함을 느끼고 갈 수 있는 캠프이며, 스트레스를 해소하고 가족들과의 협력하여 유대감을 증진하는 프로그램</li> </ul> </li> <li>· (당 일 형) ‘숲의 on(溫)’               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 숲의 다양한 인자를 활용하여 따뜻함을 느끼고 갈 수 있는 캠프이며, 스트레스를 해소하고 가족들과의 협력하여 유대감을 증진하는 프로그램</li> </ul> </li> </ul>

## ① 국립산림치유원(경북영주)

### □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘소.림(林).행’(소상공인이 쉬어가는 산림(山林) 행복)
- (주요내용) 일상을 벗어나 숲에서 스트레스를 날리고 심신 다스림 명상 체험
- 프로그램 일정표

시 간	프 로 그 램
1 일 차	13:00 생활안내 및 안전교육
	13:20 재기지원 정책 소개
	14:00 해소해드림(林)(2h)
	17:00 밸런스 테라피(1h)
	18:00 저녁 식사
	19:00 (분리운영) 심리상담 프로그램 (2h) 달빛 하우스 (2h)
2 일 차	21:00 휴식 및 취침
	8:00 아침 식사 · 퇴실
	10:00 시간을 담은 차(茶)(1h)
	11:00 싱잉볼 명상(1h)
	12:00 점심 식사 · 퇴소

주요내용
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성</li> <li>• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등</li> <li>• (해소해드림(林)) 문드래미길에서 두충길까지 이어지는 5천보 길을 호흡하며 활력을 찾고 장작파기 활동으로 스트레스를 날림</li> <li>• (밸런스테라피) 다양한 소도구(폼롤러, 스파이키 트윈롤러)를 활용하여 온 몸 구석구석을 풀어주는 이완 운동</li> <li>• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램</li> <li>• (가족: 달빛 하우스) 온열마사지체험, 독서힐링, 힐링노트, 달빛산책, 가족화합 보드게임 등 선택형 야간 산림치유 체험</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (시간을 담은 차(茶)) 차를 내리는 예법과 향에 몰입하며 나를 돌아보고 집중하는 차 명상</li> <li>• (싱잉볼 명상) 싱잉볼 소리와 진동을 활용한 명상을 통해 마음을 다스리리고 신체 감각을 회복</li> <li>• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문</li> </ul>

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

### □ 당일형 프로그램


- (프로그램명) ‘소.소(笑).행.’(소상공인의 소중(笑中)한 행복)
- (주요내용) 숲을 통해 활력을 되찾고 일상에 지친 몸과 마음을 행복하게 이완
- 프로그램 일정표

시 간	프 로 그 램
1 일 차	09:30 생 활 안 내
	10:00 밸런스 테라피(2h)
	12:00 점 심 식 사
	13:00 재기지원 정책 소개
	14:00 다스림(林) 숲나들이(2h)
	16:00 숲을 헤엄치다(2h)
	18:00 저녁 식사 · 퇴소

주요내용
<ul style="list-style-type: none"> <li>• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성</li> <li>• (밸런스테라피) 다양한 소도구(폼롤러, 스파이키 트윈롤러)를 활용하여 온 몸 구석구석을 풀어주는 이완 운동</li> <li>• (점심식사)</li> <li>• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등</li> <li>• (다스림(林) 숲나들이) 숲에서 해먹을 치고 휴식하며 음이온을 호흡을 즐기며 오감(五感)으로 숲을 통해 활력을 충전</li> <li>• (숲을 헤엄치다) 신나는 수중(水中) 체조와 수압마사지를 통해 체력향상과 우울감을 개선하고 스트레스를 해소</li> <li>• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문</li> </ul>

## □ 프로그램 세부내역

○ 1박 2일 / 당일형 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
<b>‘해소해드림(林)’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문드래미 데크로드에서 두충길까지 이어지는 5천보길 숲트래킹 프로그램</li> <li>· 걷기편한 데크로드 길을 바르게 걸으며 5천보 트래킹을 통해 가족 간 화합 온도를 올리기, 복식호흡을 통해 두충숲의 활력과 기운 담아가기</li> <li>· 낙엽송 장작패기 체험을 통해 일상의 스트레스를 멀리 날리는 기회 제공</li> </ul>
<b>‘밸런스 테라피’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 운동소도구를 활용하여 온 몸 구석구석을 풀어주는 이완 프로그램</li> <li>· 폼롤러를 이용하여 근막이완과 림프절 자극을 통해 혈액순환을 돕는 활동</li> <li>· 스파이키 트윈롤러로 셀룰라이트를 제거하며 굳어 있는 몸을 마사지하기</li> </ul>
<b>‘달빛 해우소’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치유콘텐츠를 골라 마음을 나누고 고즈넉한 숲을 즐기는 야간 프로그램</li> <li>· 온열마사지체험, 독서 힐링, 힐링 노트, 달빛 산책, 가족화합을 위한 보드게임 등 선택하여 즐기는 산림치유 체험</li> </ul>
<b>‘시간을 담은 차(茶)’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다도예법을 익히고 차의 향에 몰입하며 나를 돌아보는 차 명상 프로그램</li> <li>· 전통다도 예법에 따라 차를 내리는 과정과 색(色), 향(香), 미(味)에 집중하며, 풀어진 몸과 마음으로 이야기를 나누고 씻어 내는 시간</li> </ul>
<b>‘싱잉볼 명상’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 싱잉볼 소리를 활용하여 마음을 다스리고 신체 감각을 회복하는 프로그램</li> <li>· 싱잉볼 등 다양한 명상기법을 통해 마음을 다스리는 방법을 익히고 소리와 진동의 특징을 통해 자기 회복력을 강화</li> </ul>
<b>‘다스림(林) 숲나들이’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숲 속 해먹에서 휴식을 취하며 숲을 통해 활력을 충전하는 프로그램</li> <li>· 해먹에서 편안하게 휴식을 취하며 스트레스를 줄이고 원기 회복하는 시간</li> <li>· 일광욕과 계곡족욕을 즐기며 비타민D와 음이온 호흡으로 몸과 마음을 씻어냄</li> </ul>
<b>‘숲을 헤엄치다’</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 신나는 수중체조와 여러 가지 운동을 통해 스트레스를 날리는 수(水)치유</li> <li>· 누들테라피 등 다양한 수중 운동 심폐지구력을 강화하고 수압마사지로 심신의 긴장감을 낮추어 우울감을 개선을 돕는 프로그램</li> </ul>

## □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘숲으로 온 그대’
- (주요내용) 프로그램 참여를 통한 심리적 우울감 극복 및 스트레스 해소
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	숲에 안기다 (2h)	• (숲에 안기다) 청태산 치유인자를 활용하여 인체의 면역력 강화 및 신체적·심리적 건강증진 프로그램
	16:00	마음을 새기다 (2h)	• (마음을 새기다) 나무에 인두로 작업하는 시간을 통해 몰입과 성취감을 느끼며 희망, 긍정적인 생각을 각인하는 프로그램
	18:00	저녁식사 · 휴식	
	19:00	심리상담 프로그램 (2h)      별밤을 즐기다 (2h)	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램
	21:00	휴식 및 취침	• (가족: 별밤을 즐기다) 숲 내 자율산책을 통해 주변의 소리, 느낌, 냄새에 집중해 보는 프로그램
2 일 차	8:00	아침식사 · 휴식	
	10:00	숲에 빠지다 (2h)	• (숲에 빠지다) 팀별로 자유롭게 숲의 곳곳을 다니며 빛, 공기 등 숲속의 자연에너지를 충전하는 프로그램
	12:00	점심식사 · 퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 당일형 프로그램

- (프로그램명) ‘활기를 찾은 그대’
- (주요내용) 프로그램 참여를 통한 활력충전 및 스트레스 해소
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	10:00	숲에 안기다 (2h)	• (숲에 안기다) 청태산 치유인자를 활용하여 인체의 면역력 강화 및 신체적·심리적 건강증진 프로그램
	12:00	점심식사	• (점심식사)
	13:00	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	마음을 새기다 (2h)	• (마음을 새기다) 나무에 인두로 작업하는 시간을 통해 몰입과 성취감을 느끼며 희망, 긍정적인 생각을 각인하는 프로그램
	16:00	숲에 빠지다 (2h)	• (숲에 빠지다) 팀별로 자유롭게 숲의 곳곳을 다니며 빛, 공기 등 숲속의 자연에너지를 충전하는 프로그램
	18:00	저녁식사 · 퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

## □ 프로그램 세부내역

○ 1박 2일 / 당일 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
<p>‘숲에 안기다’</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 청태산 치유인자를 활용하여 인체의 면역력 강화 및 신체적·심리적 건강 증진 프로그램</li> <li>· 청태산 치유숲길을 걸으며 청태산 체조와 아로마 오일 마사지, 복식호흡 등을 통하여 편안한 휴식을 느끼도록 함</li> </ul>
<p>‘마음을 새기다’</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나무에 인두로 작업하는 시간을 통해 몰입과 성취감을 느끼며 희망, 긍정적인 생각을 각인하는 프로그램</li> </ul>
<p>‘숲에 빠지다’</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 팀별로 자유롭게 청태산 숲의 곳곳을 다니며 빛, 공기 등 숲속의 자연 에너지를 충전하는 프로그램</li> <li>· 청태산 곳곳의 미션장소를 찾아다니며 숲 관련 퀴즈를 풀어 성취감과 건강을 증진 시킴</li> </ul>

### □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘코로나 OFF, 숲으로 ON’
- (주요내용) 코로나19로 경제피해가 심각한 참가자(소상공인)를 숲을 통해 위로하고 산림치유인자를 활용하여 심신안정 및 활력증진 도모
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	사전안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	재기 지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	몸풀림(림)(2h)	• (몸풀림) 스파이키 트윈롤러, 폼롤러 등을 활용한 스트레칭 및 바디스캔을 하며 신체 감각에 집중하는 프로그램
	16:00	토닥림(임)(2h)	• (토닥임) 착지법을 활용한 걷기 명상으로 걷고 있는 스스로에 집중하고, 향기 주머니를 통해 산림치유요소를 경험하는 프로그램
	18:00	저녁식사	
	19:00	심리상담 프로그램 (2h)      셀프치유 소도구 (2h)	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램 • (가족: 셀프치유 소도구) 소도구 스트레칭 등을 통해 몸과 마음을 이완해보는 셀프 프로그램
	21:00	휴식 및 취침	
2 일 차	8:00	아침식사·휴식	
	10:00	기다림(림)(2h)	• (기다림) 감잎차/솔잎차의 효능을 알아보고 느낀 점 공유해보는 프로그램
	12:00	점심식사·퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

### □ 당일형 프로그램



- (프로그램명) ‘쉬어가는 숲(For Rest)’
- (주요내용) 오감을 활용하여 산림치유인자를 경험하고 숲에서 신체·정서적 스트레스를 완화
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	사전안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	10:00	오감 빙고(2h)	• (오감 빙고) 시각(숲 바라보기), 후각(숲 향기 찾기), 청각(숲 소리 듣기) 등 인간의 오감을 활용한 숲체험 프로그램
	12:00	점심식사	• (점심식사)
	13:00	재기 지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	쉬어가는 숲(2h) “For rest”	• (쉬어가는 숲) 산림에서의 명상활동 등으로 심신의 피로를 해소하고 산림의 소중함을 이해하는 숲체험 프로그램
	16:00	기다림(림)(2h)	• (기다림) 감잎차/솔잎차의 효능을 알아보고 느낀 점 공유해보는 프로그램
	18:00	저녁식사·퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문






## □ 프로그램 세부내역

### ○ 1박 2일 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
<p>몸풀림(림)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 목(광경근, 목빗근), 어깨 스트레칭을 실시하고 도구 없이 할 수 있는 간단한 동작을 안내한다.</li> <li>· 스파이키 트윈롤러, 폼롤러 등 치유 소도구의 신체 부위별 마사지 방법을 소개한다.</li> <li>· 바닥에 누워 발가락~정수리까지 바디스캔을 실시하며 신체 부위별 감각을 느낀다.</li> </ul>
<p>토닥림(임)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 착지법 활용 걷기 명상을 진행하며, 나 자신에 대해 더욱 집중해본다.</li> <li>· 향기 주머니(로즈마리, 라벤더 등)를 나누어주고 향기가 나는 식물을 소개하는 동시에 다양한 색깔의 보자기를 활용한 사랑의 바람을 서로 느껴본다.</li> <li>· 바닥에 누워 나뭇잎 사이로 비치는 하늘을 바라보며 복식호흡으로 마음을 편안히 한다.</li> </ul>
2일차 프로그램명	활동 내용
<p>기다림(림)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사전에 준비한 차(감잎차/솔잎차 등)와 함께 먹을 다식에 대해 소개한다.</li> <li>· 콩가루, 꿀을 섞어 반죽을 한 뒤 다식판에 담아 다식을 함께 만든다.</li> <li>· 다기를 배부하고 조용한 분위기 속 차를 마시며 신체·정서적 안정감을 찾는다.</li> </ul>

### ○ 당일 프로그램

프로그램명	활동 내용
<p>오감빙고</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 시각(숲 바라보기) 평소와 다른 시각으로 숲을 바라보는 방법을 소개한다.</li> <li>· 후각(숲 향기찾기) 숲 속의 다양한 향기를 맡아보며 정서적 안정을 도모한다.</li> <li>· 청각(숲 소리 듣기) 주변 자연물 소리를 청진기 등으로 귀 기울인 후 들어본다.</li> <li>· 촉각(숲 만져보기) 여러 가지 촉감의 자연물을 만져보며 생태감수성을 증진시킨다.</li> </ul>
<p>쉬어가는 숲 "For Rest"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (자연스러운 숲) 나만의 숲 이름을 정하고 숲에 대한 흥미를 유발한다.</li> <li>· (날숨) 숲 속 걷기 명상과 스트레스로 심신의 피로를 해소하며 산림의 효과를 느껴본다.</li> <li>· (머무는숲) 나무와의 유대 관계로 자신을 돌아보고 자연물 활용한 액세서리를 만들어본다.</li> <li>· (들숨) 숲, 차의 향, 숲의 소리를 몸으로 받아들이는 시간을 갖으며 휴식을 즐긴다.</li> </ul>
<p>기다림(림)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사전에 준비한 차(감잎차/솔잎차 등)와 함께 먹을 다식에 대해 소개한다.</li> <li>· 콩가루, 꿀을 섞어 반죽을 한 뒤 다식판에 담아 다식을 함께 만든다.</li> <li>· 다기를 배부하고 조용한 분위기 속 차를 마시며 신체·정서적 안정감을 찾는다.</li> </ul>

## □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘숲이 주는 우리의 위로’
- (주요내용) 산림복지와 상담 및 멘토링 지원 등 프로그램의 다양성 제고
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	15:00	숲의 위로:건강을 쌓다(2h)	• (건강을 쌓다) 산림복지전문가와 함께 방장산을 트레킹하며 생태 감수성을 높이고 건강한 에너지, 활력을 찾는 프로그램
	17:00	편백도마만들기(1h)	• (편백도마만들기) 장성 특산품인 편백을 활용하여 도마를 만들어 보고 목재의 중요성을 알아보는 프로그램
	18:00	저녁식사	
	19:00	심리상담 프로그램 (2h)	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램
2 일 차	21:00	휴식	• (가족: 마음을 쌓다) 참여 계절에 자연에서 나는 차를 활용하여 자신에 대해 깊게 생각해봄여 마음의 안정을 도모하는 프로그램
	8:00	아침식사·휴식	
	9:00	숲의 위로:추억을 쌓다(1h)	• (추억을 쌓다) 숲에서 나는 꽃(압화), 나뭇잎 등을 활용하여 자연물 공예를 만들면서 가족과의 추억을 쌓는 프로그램
	10:00	함께 위로:희망을 쌓다(2h)	• (희망을 쌓다) 전문 상담가와 계층별(부모,자녀)로 나뉘어 심리적 불안요소에 대해 이야기하고 미래에 대한 희망을 나누는 프로그램
	12:00	점심식사·퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 당일형 프로그램





- (프로그램명) ‘편백숲 초록긍정 에너지’
- (주요내용) 초록 및 긍정 에너지를 통해 코로나 우울을 치유하고 새로운 도약을 할 수 있도록 지원
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	10:00	숲의 위로:건강을 쌓다(2h)	• (건강을 쌓다) 산림복지전문가와 함께 방장산을 트레킹하며 생태 감수성을 높이고 건강한 에너지, 활력을 찾는 프로그램
	12:00	점심식사	• (점심식사)
	13:00	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	내 마음 돌아보기(2h)	• (편백나무 닦기) 편백나무를 닦은 맨몸체조를 통한 온몸 근육 이완 • (감정 손수건 만들기) 감정을 표현한 손수건 만들기를 통해 불안·우울 감정 완화 및 긍정적 기운 증진
	16:00	긍정에너지 채우기(2h)	• (숲속명상) 수(水)치유 걷기명상, 와상명상을 통한 심신안정 • (삼나무 닦기) 삼나무를 닦은 체조를 통한 마무리 운동
	18:00	저녁식사·퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문



## □ 프로그램 세부내역

### ○ 1박 2일 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
 숲의 위로: 건강을 쌓다	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 방장산의 7길을 산림복지전문가와 트레킹을 하며 동·식물 관찰 한다.</li> <li>· 트레킹 중 동·식물에 대하여 이야기(생존전략, 유래 등) 해주고 쉼터별로 숲 놀이를 통하여 가족 간의 유대감 증진한다.</li> </ul>
 나의 위로: 마음을 쌓다	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 계절별 산림에서 나는 차(꽃차, 허브차)를 마시면서 스스로를 돌아본다.</li> <li>· 따뜻한 차를 마시면서 참여자들 간의 자유로운 소통을 통해 스스로를 돌아보면 마음의 안정을 기른다.</li> </ul>
2일차 프로그램명	활동 내용
 숲의 위로: 추억을 쌓다	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숲에서 나는 꽃(압화), 나뭇잎 등을 활용하여 자연물 공예를 만들면서 가족과의 추억을 쌓아 본다.</li> </ul>
 함께 위로: 희망을 쌓다	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 전문 상담가와 계층별(부모, 자녀)로 나뉘어 심리적 불안요소에 대해 이야기를 나누고 미래에 대한 희망을 쌓아 본다.</li> </ul>

### ○ 당일형 프로그램

프로그램명	활동 내용
 숲의 위로: 건강을 쌓다	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 방장산의 7길을 산림복지전문가와 트레킹을 하며 동·식물 관찰 한다.</li> <li>· 트레킹 중 동·식물에 대하여 이야기(생존전략, 유래 등) 해주고 쉼터별로 숲 놀이를 통하여 가족 간의 유대감 증진한다.</li> </ul>
 '편백나무 닦기'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숲 트레킹 전 체조를 통해 근육을 이완하여 안전사고에 대비한다.</li> <li>· 아릅드리 곧은 편백나무처럼 단단하고 건강한 내가 되기 위한 마음으로 체조에 임한다.</li> </ul>
 '감정 손수건 만들기'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지오스민이 풍부한 치유의숲의 토양(흙)과 돌 등의 자연물을 모은다.</li> <li>· 수성펜을 이용하여 코로나로 인해 느꼈던 감정을 얼굴 표정, 단어로 표현한다.</li> <li>· 참가자들과 감정을 공유하고 난 후 물로 부정적 감정을 지우고 자연물로 긍정적인 표정, 단어로 다시 손수건을 채워간다.</li> </ul>
 '숲속명상'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 치유자원인 물을 대나무 토막에 담고 물이 흘러 넘치지 않게 집중해서 걷는다.</li> <li>· 물에 집중하는 활동이 초보 명상자도 쉽게 명상을 할 수 있도록 돕는다.</li> <li>· 외상명상을 통하여 숲을 온몸으로 온전하게 느껴본다.</li> </ul>
 '삼나무 닦기'	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 축령산에서 서식하는 삼나무의 특징과 치유인자에 대하여 설명한다</li> <li>· '삼나무 닦기' 체조에 대하여 간략하게 설명한다.</li> <li>· 긴장을 이완하고 피로를 해소하는 체조를 실시한다.</li> </ul>

## □ 1박 2일 프로그램

○ (프로그램명) ‘나의 쉼터, 숲’

○ (주요내용) 코로나19 장기화에 따른 심리적 상실감을 느끼는 소상공인에게 목공 체험, 숲 체험 등을 통한 심신건강 및 자신감 증진

○ 프로그램 일정표

시 간	프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육
	13:20	재기지원 정책 소개
	13:00	마음이완 휴 ( 2 h )
	15:00	나무, 다시 태어나다(3h)
	18:00	저녁식사
	19:00	심리상담 프로그램 ( 2 h )
	21:00	휴식 및 취침
2 일 차	8:00	아침식사 및 휴식
	10:00	자연스런 몸맘 스트레칭(2h)
	12:00	점심식사 및 퇴소

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 당일형 프로그램

○ (프로그램명) ‘숲에 내려놓다’

○ (주요내용) 코로나19 장기화에 따른 심리적 상실감을 느끼는 소상공인에게 목공 체험, 숲 체험 등을 통한 심신건강 및 자신감 증진

○ 프로그램 일정표




시 간	프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	생활안내 및 안전교육
	10:00	자연스런 몸맘 스트레칭(2h)
	12:00	점심식사
	13:00	재기지원 정책 소개
	14:00	나무, 다시 태어나다(3h)
	17:00	참나무 참참참 ( 1 h )
	18:00	저녁식사 및 퇴소

## □ 프로그램 세부내역

### ○ 1박 2일 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
'마음이완 休' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숲속 스트레칭, 해먹체험 등을 수행하는 프로그램</li> <li>· 밧줄 스트레칭, 해먹을 직접 체험해보며 심신건강 증진</li> </ul>
'나무, 다시 태어나다' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 국산목재를 활용한 나만의 도마 만들기 목공 프로그램</li> <li>· 자신이 원하는 디자인으로 도마 제작에 몰입하고 완성품 제작을 통한 자신감 증진</li> </ul>
'우리가족 카프라' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 목재칩인 카프라를 이용한 자율형 프로그램</li> <li>· 카프라를 이용한 놀이를 통해 몰입감과 유대감을 형성</li> </ul>
2일차 프로그램명	활동 내용
'자연스런 몸맘 스트레칭' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요가와 호흡법을 접목한 스트레칭 프로그램</li> <li>· 일상생활에 적용 가능한 스트레칭을 배우며 심신이완을 통한 스트레스 경감</li> </ul>

### ○ 당일 프로그램

프로그램명	활동 내용
'자연스런 몸맘 스트레칭' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 요가와 호흡법을 접목한 스트레칭 프로그램</li> <li>· 일상생활에 적용 가능한 스트레칭을 배우며 심신이완을 통한 스트레스 경감</li> </ul>
'나무, 다시 태어나다' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 국산목재를 활용한 나만의 도마 만들기 목공 프로그램</li> <li>· 자신이 원하는 디자인으로 도마 제작에 몰입하고 완성품 제작을 통한 자신감 증진</li> </ul>
'참나무 참참참' 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 참나무에 대해 알아보고 직접 코르크 컵받침을 만들어보는 자율형 프로그램</li> <li>· 참나무 육형제 설명 및 나만의 코르크 컵받침 만들기, 차 음용을 통한 심신안정 유도</li> </ul>

## □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘나에게 ON, 스트레스 OFF’
- (주요내용) 산림 및 지역자원을 활용한 소상공인의 정서적 스트레스 완화
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	통나무 명상 (1h)	• (통나무 명상) 통나무를 이용한 혈액순환 강화 운동(머리→목→어깨→가슴(등)→복부→허리→골반→고관절→허벅지→종아리→발)
	15:00	오늘의 나는? (1h)	• (오늘의 나는?) 성격유형과 스트레스 지수를 알고, 그에 따른 적절한 활동을 제시하는 프로그램
	16:00	소도구 운동 (1h)	• (소도구 운동) 소도구를 활용한 코어근육, 척추 강화 운동 및 스피드 레크리에이션을 통한 신체 부위별 균형도 확인하기
	17:00	오리엔티어링 (1h)	• (오리엔티어링) 그룹활동으로 지도를 활용하여 특정 위치 마다의 미션을 수행하며 팀워크를 향상시키는 활동
	18:00	저녁 식사 심리상담 프로그램 숲속셀프 나들이 (2h) (2h)	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램
	19:00		• (가족: 숲속셀프숲나들이) 숲길 식생 체험 및 자율산책 프로그램
2 일 차	22:00	휴식	
	8:00	아침 식사 · 휴식	
	9:00	숲속트레킹 (1h)	• (숲속트레킹) 기초 등산법 및 보행법을 학습하고 숲체원 주변 숲길을 트레킹 하는 활동
	10:00	숲에서찾은나의모습(1h)	• (숲에서 찾은 나의 모습) Q&A북을 이용해 숲체험 장소와 활동을 안내받고 자신에게 묻는 질문에 답을 하며 휴식하는 활동
	11:00	(지역연계)우리밀전통주체험(1h)	• (우리밀전통주체험) 세동의 특산물인 우리밀을 활용한 전통주를 만들어 봄으로써, 우리 농산물의 소중함을 알아보는 활동
	12:00	점심 식사 및 마무리	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 당일형 프로그램

- (프로그램명) ‘스트레스 OFF’
- (주요내용) 산림 및 지역자원을 활용한 소상공인의 정서적 스트레스 완화
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	설문조사 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	10:00	소도구 운동 (1h)	• (소도구 운동) 소도구를 활용한 코어근육, 척추 강화 운동 및 스피드 레크리에이션을 통한 신체 부위별 균형도 확인하기
	11:00	통나무 명상 (1h)	• (통나무 명상) 통나무를 이용한 혈액순환 강화 운동(머리→목→어깨→가슴(등)→복부→허리→골반→고관절→허벅지→종아리→발)
	12:00	점심 식사	• (점심식사)
	13:00	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	숲속트레킹 (1h)	• (숲속트레킹) 기초 등산법 및 보행법을 학습하고 숲체원 주변 숲길을 트레킹 하는 활동
	15:00	숲에서찾은나의모습(1h)	• (숲에서 찾은 나의 모습) Q&A북을 이용해 숲체험 장소와 활동을 안내받고 자신에게 묻는 질문에 답을 하며 휴식하는 활동
	16:00	(지역연계)우리밀전통주체험(1h)	• (우리밀전통주체험) 세동의 특산물인 우리밀을 활용한 전통주를 만들어 봄으로써, 우리 농산물의 소중함을 알아보는 활동
	17:00	(비대면) 추억함만들기- 키트 배부 (1h)	• (추억함만들기) 비대면 영상과 키트를 활용해 추억함을 만들어 보며, 소중한 추억을 기억하도록 하는 활동
	18:00	저녁 식사 및 마무리	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문



## □ 프로그램 세부내역

### ○ 1박 2일 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
 <p>‘통나무명상’</p>	<p>· 통나무 마사지 봉을 이용 혈액순환 강화 운동 및 명상 활동을 진행함으로써 참가자의 심신을 안정시키는 활동</p>
 <p>‘오늘의 나는’</p>	<p>· 자신의 성격유형과 스트레스 상태를 알아보고, 참가자 성격유형 따른 맞춤형 휴식 방법에 대해 안내함으로써 효율적인 스트레스 방법을 알아보는 활동</p>
 <p>‘소도구운동’</p>	<p>· 소도구를 활용한 코어 근육, 척추 강화 운동 및 스틱 레크레이션을 통한 신체 부위별 균형을 확인함으로써 참가자의 건강을 증진시키는 활동</p>
 <p>‘오리엔티어링’</p>	<p>· 그룹형 숲체험 활동으로 지도를 활용하여 특정 위치마다의 미션을 수행하며 팀워크를 향상시키는 활동</p>
 <p>(자율)숲속셀프나들이</p>	<p>· 가이드북을 통해 숲길별 식생을 알아보고, 체험가능한 숲오감활동을 소개하는 프로그램으로 이용객 스스로 숲에 대한 관심을 가지고 원할한 숲탐방을 유도할 수 있도록 하는 활동</p>
2일차 프로그램명	활동 내용
 <p>‘숲속트레킹’</p>	<p>· 기초 등산법 및 보행법을 학습함으로써 등산 지식을 함양하고, 숲채원 트레킹을 진행함으로써 참가자의 건강을 증진시키는 활동</p>
 <p>‘숲에서찾은나의모습’</p>	<p>· 나만의 Q&amp;A북 만들기 및 에어베드 체험을 통해 숲체험 활동을 마무리하고 휴식을 취함으로써 참가자의 심신을 안정시키는 활동</p>
 <p>‘우리밀전통주체험’</p>	<p>· 전통주 명인과 함께 세동의 특산물인 우리밀을 활용한 나만의 전통주를 만들어봄으로써 우리 농산물의 소중함을 알아보고, 전통주와 관련된 이야기를 통해 참가자들의 치유를 돕는 활동</p>

## □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘소상공인, 다시 날다!’
- (주요내용) 모험·도전을 통해 현실을 극복할 수 있는 원동력 제공
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	끝이 없는 도전! 모험 숲(2h)	• (끝이 없는 도전! 모험 숲) 모험시설을 체험하며 장애물을 극복하며 문제해결과 자신감회복
	16:00	스파이더 실내암벽(2h)	• (스파이더 실내암벽) 실내 암벽등반을 하며 바위를 오르기 위한 도전 의식과 도착했을 때 성취감 제공
	18:00	저녁 식사	
	19:00	심리상담 프로그램 (2h)      P L A Y T O U R (2h)	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램
	21:00	휴식	• (가족: PLAY TOUR) 모바일 활동지를 활용하여 산림레포츠를 알아보는 자율체험활동
2 일 차	8:00	아침 식사 · 휴식	
	9:30	PLAY! FLY! 트레킹원반던지기(2h)	• (PLAY! FLY! 트레킹원반던지기) 산림 속에서 트레킹을 하며 원반을 던져 목표물에 넣어 집중력과 성취감 제공
	11:30	점심 식사 · 퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 당일형 프로그램

- (프로그램명) ‘잠시라도 무념무상’
- (주요내용) 모험·도전을 통해 잠시라도 일상에서 벗어나 마음을 비우는 시간 제공
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	10:00	끝이 없는 도전! 모험 숲(2h)	• (끝이 없는 도전! 모험 숲) 모험시설을 체험하며 장애물을 극복하며 문제해결과 자신감회복
	12:00	점심 식사	• (점심식사)
	13:00	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	숲 밭 줄 놀이 (2h)	• (숲밭줄놀이) 매듭법을 활용하여 숲속에서 자신만의 놀이터를 만들며 자연을 느끼는 자연감수성 강화
	16:00	PLAY! FLY! 트레킹원반던지기(2h)	• (PLAY! FLY! 트레킹원반던지기) 산림 속에서 트레킹을 하며 원반을 던져 목표물에 넣어 집중력과 성취감 제공
	18:00	저녁 식사 · 퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문



## □ 프로그램 세부내역

### ○ 1박 2일 프로그램

1일차 프로그램명	활동 내용
<p>끝이 없는 도전! 모험숲</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>로프로 이뤄진 체험시설을 참가자가 직접 통과하며 문제해결력과 자신감을 기르는 산림레포츠프로그램</li> </ul>
<p>스파이더 실내암벽</p> 	<p>로프를 사용하지 않고 높이가 낮은 암벽을 올라가는 전신의 근력을 강화하는 산림레포츠프로그램</p>
<p>PLAY TOUR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>모바일 활동지를 활용하여 국립춘천숲체원 산림레포츠 프로그램을 알아보는 자율체험형 활동</li> </ul>
2일차 프로그램명	활동 내용
<p>PLAY! FLY! 트레킹원반던지기</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>숲길을 따라 걸으며 디스캐처에 원반을 던져 넣으며 집중력과 자연감수성을 기르는 산림레포츠프로그램</li> </ul>

### ○ 당일 프로그램

프로그램명	활동 내용
<p>PLAY! FLY! 트레킹원반던지기</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>숲길을 따라 걸으며 디스캐처에 원반을 던져 넣으며 집중력과 자연감수성을 기르는 산림레포츠프로그램</li> </ul>
<p>숲밧줄놀이</p> 	<p>매듭법을 활용하여 참가자가 숲속에 자신만의 놀이터를 만들며 자연을 느끼는 자연감수성 강화 활동</p>
<p>끝이 없는 도전! 모험숲</p> 	<p>로프로 이뤄진 체험시설을 참가자가 직접 통과하며 문제해결력과 자신감을 기르는 산림레포츠프로그램</p>

## □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) 숲에서 일어'나'林
- (주요내용) 숲의 다양한 인자를 활용하여 따뜻함을 느낄 수 있는 프로그램
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	심 , 트 레 칭 ( 2 h )	• (숲에 on) 금성산 숲길에서 걷기·스트레칭·명상을 통해 면역력을 증진시키고 마음을 편안하게 만드는 활동
	16:00	쌓아봐요, 카프라숲(2h)	• (숲을 쌓다) 카프라칩(너도밤나무 목재)을 활용한 조형물 만들기 를 통해 가족과 유대감을 증진시키는 활동
	18:00	저 녁 식 사	
	19:00	심리상담 프로그램 ( 2 h )	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램
	21:00	휴 식	• (가족: 다독다독) 숲산책, 숲다원 카페에서 즐길 수 있는 개별 힐링 프로그램
2 일 차	8:00	아 침 식 사 · 휴 식	• 아침식사 후 숲산책 등 개별 치유시간
	10:00	숲 , 한 빛 깔 ( 2 h )	• (숲을 물들이다) 다양한 천연염색 인자(쪽, 치자, 황토)를 활용 하여 자연색을 활용한 천연염색 활동을 하며 가족들과 즐거움을 찾는 활동
	12:00	점 심 식 사 · 퇴 소	• 퇴소 전 사후 만족도 설문 조사

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 당일형 프로그램

- (프로그램명) 숲에서 일어'나'林
- (주요내용) 숲의 다양한 인자를 활용 따뜻함을 느낄 수 있는 프로그램
- 프로그램 일정표

시 간		프 로 그 램	주 요 내 용
1 일 차	09:30	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 지침 안내, 시설소개
	10:00	심 , 트 레 칭 ( 2 h )	• (숲에 on) 금성산 숲길에서 걷기·스트레칭·명상을 통해 면역력 을 증진시키고 마음을 편안하게 만드는 활동
	12:00	점 심 시 간	• (점심시간)
	13:00	재기지원 정책 소개	• (재기지원 정책 소개) 지원정책 소개 및 자가진단 등
	14:00	쌓아봐요, 카프라숲(2h)	• (숲을 쌓다) 카프라칩(너도밤나무 목재)을 활용한 조형물 만들 기를 통해 가족과 유대감을 증진시키는 활동
	16:00	숲 , 한 빛 깔 ( 2 h )	• (숲을 물들이다) 다양한 천연염색 인자(쪽, 치자, 황토)를 활용 하여 자연색을 활용한 천연염색 활동을 하며 가족들과 즐거움 을 찾는 활동
	18:00	저 녁 식 사 · 퇴 소	• 퇴소 전 사후 만족도 설문 조사

## 프로그램 세부내역

○ 1박 2일 / 당일 프로그램

프로그램명	활동 내용
<p>‘심, 트레칭’</p> 	<p>숲길에서 산림인자를 활용한 산림문화프로그램</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 숲길을 걸으며 가족별 짝체조, 걷기, 스트레칭, 명상등을 통해서 심신 및 정신을 편안하게 만드는 활동</li> </ul>
<p>‘쌀아봐요 카프라숲’</p> 	<p>산림인자를 활용한 산림문화프로그램</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 카프라칩(너도밤나무 목재)를 활용한 조형물(도미노, 성, 마을)을 만들어 보며 가족간의 유대감을 증진시키고, 창의력을 증진시키는 활동</li> </ul>
<p>‘다독다독’</p> 	<p>(자율체험 프로그램)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 힐링 콘텐츠를 골라서 밤의 숲을 즐길 수 있는 힐링 프로그램</li> <li>· 숲 산책, 숲다원 카페에서 즐기는 숲독서, 숲명 등 개별 힐링 체험</li> </ul>
<p>‘숲, 한빛깔’</p> 	<p>염색장인 정관채 명인과 함께하는 천연염색문화체험</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 천연염색 인자(쪽, 치자, 황토)를 활용하여 자연색을 활용한 천연 염색 활동을 하며 가족들과 즐거움을 찾는 활동</li> </ul>