

2021년  
국립청도숲체원

## 2021년 재기 소상공인 심리회복 자원사업



국립청도숲체원  
경북 청도군 운문면 운문로 755

담당자  
고객지원팀 이지안  
TEL. 054.370.8507  
이메일. [twinkle@fowi.or.kr](mailto:twinkle@fowi.or.kr)



소상공인 시장 진흥공단  
(신청 및 사업안내)  
TEL. 1800-5981

산림복지진흥원  
(교육과정 및 입소 관련 안내)  
TEL. 042-719-4000

## □ 운영 일정

구분	운영일정	유형	인원	구분	운영일정	유형	인원
1차	8.9(월)~10(화)	숙박	30명	8차	10.23(토)~24(일)	숙박	30명
2차	9.6(월)~7(화)	숙박	30명	9차	10.29(금)~30(토)	숙박	30명
3차	9.26(일)~27(월)	숙박	30명	10차	10.30(토)~31(일)	숙박	30명
4차	10.3(일)~4(월)	숙박	30명	11차	11.3(수)~4(목)	숙박	30명
5차	10.7(목)~8(금)	숙박	30명	12차	11.10(수)~11(목)	숙박	30명
6차	10.10(일)~11(월)	숙박	30명	13차	11.17(수)~18(목)	숙박	30명
7차	10.21(목)~22(금)	숙박	30명				

※ 참가자 모집은 소상공인시장진흥공단 희망리턴패키지 홈페이지(<http://hope.sbiz.or.kr>)를 통해 선착순 접수되며, 참가자 모집 현황에 따라 운영 취소·추가될 수 있음

## II 심리회복 지원사업 산림복지 프로그램

### 1 국립청도숲체원 특화 프로그램

구분	시설명	지역	유형	프로그램 구성
경상권	국립청도숲체원	경북청도	숙박형	<ul style="list-style-type: none"> <li>· (1박2일) '나의쉼터, 숲'</li> <li>- 코로나19 장기화에 따른 심리적 상실감을 느끼는 소상공인에게 목공 체험, 숲 체험 등을 통한 심신건강 및 자신감 증진을 도모하는 프로그램</li> </ul>

※ 상기 프로그램은 회차별 모집인원에 따라 변경될 수 있음(20인 미만 모집 시 소규모 프로그램 운영)

## 2 국립청도숲체원 프로그램 운영계획

### □ 1박 2일 프로그램

- (프로그램명) ‘나의 쉼터, 숲’
- (주요내용) 코로나19 장기화에 따른 심리적 상실감을 느끼는 소상공인에게 목공 체험, 숲 체험 등을 통한 심신 건강 및 자신감 증진
- 프로그램 일정표

시간	프로그램	주요내용	
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 안내, 사전설문 작성
	13:20	폐업지원 정책 소개	• (폐업지원 정책 소개)
	13:00	마음이완 휴 (2h)	• (마음이완 휴) 산림치유인자를 느끼며 숲 속 스트레칭, 해먹체험 활동을 통한 신체적 건강 증진 프로그램
	15:00	나무, 다시 태어나다(3h)	• (나무, 다시 태어나다) 나만의 우드 도마를 만들기에 몰입하고 완성품 제작을 통해 자신감 증진을 경험하는 프로그램
	18:00	저녁 식사	
	19:00	심리상담 프로그램 (2h)      우리가족 카프라 (2h)	• (본인: 심리상담프로그램) 소그룹 전문상담 프로그램 • (가족: 우리가족 카프라) 카프라 쌓기 놀이를 통해 협동심과 유대감을 길러주는 자율형 프로그램
	21:00	휴식 및 취침	
2 일 차	8:00	아침 식사 및 휴식	
	10:00	자연스런 몸맘 스트레칭(2h)	• (자연스런 몸맘 스트레칭) 일상생활에 적용 가능한 스트레칭과 호흡법을 바탕으로 심신이완에 도움 되는 프로그램
	12:00	점심 식사 및 퇴소	• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문

\* 희망자 대상 1:1 심리상담프로그램 상시 운영

## □ 프로그램 세부내역

1일차 프로그램명	활동 내용
<p>‘마음이완 休’</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 숲속 스트레칭, 해먹체험 등을 수행하는 프로그램</li> <li>· 밧줄 스트레칭, 해먹을 직접 체험해보며 심신건강 증진</li> </ul>
<p>‘나무, 다시 태어나다’</p> 	<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>
<p>‘우리가족 카프라’</p> 	<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
<p>‘자연스런 몸맘 스트레칭’</p> 	<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>

## □ 1박 2일 프로그램

## ○ 프로그램 일정표

시간	프 로 그 램	주 요 내 용	
1 일 차	13:00	생활안내 및 안전교육	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (생활안내) 체온측정, 생활속 거리두기 지침 안내, 사전설문 작성</li> <li>• (우드수납상자만들기) 목재를 이용한 수납상자 만들기</li> <li>• (휴식)</li> <li>• (포근한숲) 밧줄과 해먹을 이용한 셀프 해먹체험 및 산림힐링</li> <li>• (셀프치유) 주변 숲을 산책하며 마음 치유</li> </ul>
	14:00	숙 소 입 실	
	15:00	우드수납상자만들기(1h)	
	16:00	휴 식	
	17:00	포 근 한 숲 ( 1 h )	
	18:00	저 녁 식 사	
	19:00	휴 식	
2 일 차	8:00	아 침 식 사 · 휴 식	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (숲테리어) 자연감수성을 증진시키는 자연물 공예 프로그램</li> <li>• (사후효과측정) 퇴소 전 사후설문</li> </ul>
	11:00	숲 테 리 어 ( 1 h )	
	12:00	점 심 식 사 · 퇴 소	

## ○ 프로그램 세부내역(자율형프로그램)

1일차 프로그램명	활동 내용
우드수납상자만들기 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 목재를 이용한 우드 수납장자를 만들어보며, 목재와 숲에 관심을 가져 보는 시간</li> </ul>
포근한 숲 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 밧줄과 해먹사용법을 익혀 셀프 해먹체험을 하는 산림힐링 프로그램</li> <li>· 숲의 치유인자를 활용한 해먹명상으로 심신안정 및 스트레스 해소가 되는 시간</li> </ul>
2일차 프로그램명	활동 내용
숲테리어 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자연감수성을 증진시키는 자연물 공예 프로그램</li> <li>· 만들기 활동을 통해 소근육 발달 및 창의성 향상</li> </ul>