

□ 푸른 숲 맛캉스 프로그램 계획표

회차	활동명	활동내용	교육장소	비고
1	자연과 친해지기	· 웰컴티 · 자연과 교감 하는 법 배우기 · 심호흡, 건기명상체험	황금의숲	
2	숲속명상& 건강요리교실	· 숲속 명상 · 애호박, 새우전 요리체험		
3	내손으로 키우는 텃밭 정원	· 허브, 로컬 작물 심기		
4	자연농법 배우기, 흙만지기 테라피	· 로컬작물 관리하기		
5	자연속 브런치 즐기기	· 로컬작물 관리하기 · 버섯, 바질, 브라타토스트 요리체험		
6	건강한 움직임 알아 차리기	· 몸의 움직임		
7	자연 속 물명 차명상	· 자연속 힐링 음악 감상 · 직접 만든 허브차와 함께하는 차 명상과 스콘		
8	몸과 마음의 근력	· 로컬 작물 수확과 호흡 · 참가자별 힐링 공유하기 · 내 몸 알아차림(요가)		

치유농업 프로그램 운영계획서

운영	농장·마을명	맘껏사랑힐빙팜		
	농장·마을 주소	전주시 덕진구 원동로 179-5번지		
	주강사	신민자	보조강사	신학재
	교육가능요일	월, 수, 금	교육가능시간	2시간 * (오전) 월, 수, 금 (오후) 수, 금
	교육횟수	총 10회기, 주 1회, 회기별 2시간		
	교육가능장소	■ 농장 (10회) * 농장, 기관방문 둘다 가능 ■ 기관 (10회)		
	교육가능인원	16명		
프로그램명	마음의 텃밭 치유해 봄!			
프로그램 목표	텃밭활동을 통해 자기효능감 향상 및 정서적 안정 향상			
프로그램 효과	작물 재배활동을 통해 자기효능감을 향상시키고 정서적 안정을 향상시킬 수 있다.			
안전관리 계획	대상자의 안전을 위해 소화기 배치, 안전요원 배치, 위험한 도구사용 금지, 독성식물재배 금지 등			
평가방법	자기효능감 사전·사후 검사			
치유농장·마을 및 프로그램 소개	맘껏사랑힐빙팜은 전주시 원동에 위치해 있으며, 원동 배가 유명한 마을입니다. 농장의 주변에는 배가 주로 재배되고 있어서 봄에는 배꽃이 만발하여 시각적으로 즐거움을 주며, 가을에는 열매를 수확하는 기쁨을 만끽할 수 있습니다. 맘껏사랑힐빙팜은 배 과수와 꾸지뽕을 주로 재배하고 있으며, 텃밭에는 다양한 종류의 채소를 심어 계절별 작물을 재배하며, 볼거리와 먹거리를 제공하고 있습니다. 또한 접근의 편리성이 있으며, 통합적 차원의 치유와 힐링을 통한 대상자의 자기성장과 행복한 삶을 영위하며, 지역사회와 함께하는 공간이 될 것입니다.			

□ 프로그램 계획표

회차	활동명	활동내용	교육장소	비고
1	사전검사 / 내이름 압화 액자 만들기	<ul style="list-style-type: none"> - 인사 나누기 및 사전검사 - 자신의 이름의 의미에 대해 이야기 나누기 - 압화꽃으로 도화지에 이름을 꾸미기 - 완성된 압화꽃 이름을 액자에 넣어주기 - 서로의 이름에 가치를 알고 인정하기 	농장 /기관방문	
2	나만의 미니텃밭 만들기	<ul style="list-style-type: none"> - 텃밭상자에 상토를 넣고, 흙의 원소에 대해 알아보기 - 채소씨앗을 관찰하고 각 특징을 알아보고, 씨앗을 파종하기 - 작물의 재배환경에 대해 알아본 후 관수하기 - 작물의 성장을 돕고 자신의 성장 환경에 대해 이야기 나누기 	농장 /기관방문	
3	텃밭에 씨뿌리기 / 텃밭에 모종심기	<ul style="list-style-type: none"> - 작물에 대해 알아보기 - 작물 파종방법을 알고 씨앗을 파종하기 - 파종 후 관리방법과 관수하기 - 씨앗을 성장과정을 관찰하기 - 모종하는 방법에 대해 배우기 - 텃밭에 모종하기 - 모종 후 재배관리방법 알기 - 새로운 환경의 적응과 연결하기 	농장 /기관방문	
4	텃밭작물 수확하기 / 수확한 채소로 요리하기	<ul style="list-style-type: none"> - 텃밭작물을 수확하기 - 수확의 기쁨에 대해 이야기 나누기 - 채소를 활용한 계절요리를 만들어보기 - 어릴적 추억음식 이야기 나누기 - 음식을 함께 나누면서 나눔에 대해 이야기 하기 - 자신의 요리실력 자랑하기 - 자기효능감 증진하기 	농장 /기관방문	

회차	활동명	활동내용	교육장소	비고
5	에코백 꾸미기 / 카랑코에 이식하기	<ul style="list-style-type: none"> - 에코백에 디자인하고 꾸미기 - 완성된 에코백에 대해 발표하기 - 다육식물의 특성 알아보기 - 카랑코에 이식방법 알아보기 - 화분에 상토와 마사토 양 조절하여 분갈이 하기 - 카랑코에 식재 후 관수하기 - 자신의 삶의 의미를 찾아보기 	농장 /기관방문	
6	해충방제 / 동반식물 심기	<ul style="list-style-type: none"> - 동반식물의 의미에 대해 알기 - 동반식물 찾아보고 심어보기 - 동반식물과 동반가족의 연계성을 찾아보기 - 동반식물의 중요성을 자신에게 부여하기 - 자신의 삶에서의 동반자에 대해 이야기 나누기 - 행복한 동반에 대해 이야기 나누기 	농장 /기관방문	
7	잡초제거 / 수경식물 키우기	<ul style="list-style-type: none"> - 수경식물에 대해 알아보기 - 수경식물의 효과와 특징 이해하기 - 수경식물의 가치와 중요성 알기 - 수경식물을 유리병에 이식하기 - 수경식물 관리방법 알기 - 새로운 환경 변화에 적응력 향상하기 	농장 /기관방문	
8	다양한 과일을 활용한 컵과일 만들기	<ul style="list-style-type: none"> - 계절과일에 대해 이야기 나누기 - 과일과 채소의 식품적 가치알기 - 다양한 과일을 관찰하고 효능 알기 - 과일을 깎아보고 잘라보기 - 과일에 얹힌 사연 이야기 하기 - 자신만의 과일컵을 만들어 보기 - 과일에 중요성과 자신의 중요성을 연결지어 보기 - 행복감 증진하기 	농장 /기관방문	

회차	활동명	활동내용	교육장소	비고
9	반려식물 심기	<ul style="list-style-type: none"> - 반려식물 특징에 대해 알아보기 - 반려식물 이식하기 - 반려식물 관리방법 알기 - 친구만들기와 반려식물 만들기 - 반려식물 중요성 알고 자신의 가치의 중요성 인식하기 - 함께 하는 삶 실천하기 	농장 /기관방문	
10	사후검사 / 건강챙김 팜파티	<ul style="list-style-type: none"> - 사후검사 - 수확한 작물 활용하여 음식 만들기 - 함께 음식을 만들고 협동하기 - 음식을 함께 나누어 먹기 - 나눔을 통한 행복한 마음 나누기 - 전체 소감 나누기 - 마무리 인사 나누기 	농장 /기관방문	

□ 프로그램 계획표

회차	활동명	활동내용	교육장소	비고
1	모종심기	채소, 꽃 모종심기	힐링팜앤	
2	나는 튼튼이에요	바스켓에 구근심기		
3	반려식물 심어보기	화분에 반려식물 심기		
4	플라워 명품백만들기	드라이플라워 꽃바구니 만들기		
5	소원 리스만들기	유칼리투스 활용해 리스만들기		
6	마늘쫑 장아찌만들기	건강한 밑반찬 만들기		
7	구피랑 식물이랑	아쿠아포닉스 만들기		
8	새콤달콤 피클만들기	양파 수확해 피클만들기		
9	허브 테라피	허브미스트 만들기		
10	케이크 만들기	축하 케이크 만들기		