
미취업청년 대상 산림치유 힐링캠프 「청년들의 리틀 포레스트」 사업 제안서

2023. 11.



1 사업개요

가. 제안배경 및 목적

- 미취업청년의 47%가 ‘막연한 불안감 및 스트레스’ , 14%가 ‘양질의 정보 획득’ 을 취업 준비과정에서 느낀 가장 큰 어려움으로 호소함(2022, 링커리어)
- 취업과정에서 소진된 몸과 마음을 돌아보고, 숲에서의 치유활동 및 휴식을 통해 심신 스트레스 해소를 도모하고자 함 * 별첨참고
- 더불어 산림·조경·보건·심리 등 산림복지 분야 전공생들의 미래 일자리로서 한국산림복지진흥원 및 국립산림치유원을 소개하고자 함



<출처: 산림치유 프로그램 후 우울증상·혈압 등의 효과성 검사 결과(한국산림복지진흥원)>

나. 추진 개요

- 사업명 : 「청년들의 리틀 포레스트」
- 운영기간 : 2024년 4월~11월
- 운영유형 : 1박2일
- 운영대상 : 대학생 등 청년* 미취업자 및 실업자
- 프로그램 : 산림치유프로그램 4종
 - (숲과 함께 하는 사람들) 산림복지분야 일자리 교육 및 유관기관 소개
 - (숲에 안기다) 피톤치드 가득한 오감만족 숲속 해먹휴식체험
 - (숲을 헤엄치다) 바데풀과 수압 마사지를 통한 수중 신체피로 해소활동
 - (밸런스테라피) 일상 속 체력관리를 위한 건강 스트레칭
- 운영장소 : 국립산림치유원(경북 영주시 봉현면 테라피로 209)

* 청년: 만 19세 이상에서 34세 이하를 칭함(청년기본법)

2

주요내용

가. 프로그램 소개

○ 운영방향

- 본 프로그램은 미취업청년의 신체기능 활성화 및 자아존중감 향상을 위해 개발되었으며, 산림청 인증을 취득하였음(제2019-5호)
- 심신의 건강을 높이는 치유헬동과 더불어 취업 준비과정에 실질적으로 도움이 될 수 있는 캠프를 목적으로 함

○ 특화자원

- 310명 이상 수용 가능한 숙박동 108개와 대규모 산림치유시설 운영
- 주요 치유시설(건강증진센터, 수치유센터, 산림치유문화센터 등) 운영
- 30km 이상의 주요숲길(맨발치유숲길, 계곡부를 지나는 잣나무숲 등) 보유
- 국가 지정 보건·심리분야의 전문과정 이수(임상심리사,간호사) 및 산림교육·치유 전문가 양성기관의 전문과정(산림치유지도사 등) 이수한 자격을 갖춘 교육진이 캠프 진행

나. 프로그램 내용

프로그램	사진	내용
숲과함께하는사람들		국립산림치유원 직무소개, 채용동향, 질의응답 등 산림복지분야의 전반적인 정보를 알아보는 일자리 교육
밸런스테라피		취업준비과정에서 필수적인 체력의 향상을 위한 스트레칭과 전신근육 이완을 돕는 실내 소도구 운동
숲을헤엄치다		소백산 지하수를 정수한 바데풀에서 수압 마사지 등으로 심신의 피로를 풀어주는 수중활동
숲에안기다		숲길을 거닐고 해먹 속에서 휴식을 취하며 숲을 온전히 느끼는 산림치유활동
(선택) 건강누리숲		심리검사 및 결과해석을 통해 개인의 심리적 강점과 회복탄력성을 알아보고 증진방법을 알아보는 활동

다. 프로그램 일정

○ 1박2일형(안)

시간	1일차	2일차	
08:00~09:00	국립산림치유원 입 소	조 식	
09:00~10:00		짐정리 및 퇴실	
10:00~11:00		숲에 안기다 - 숲속에서의 오감만족 해먹휴식 -	
11:00~12:00			
12:00~13:00		중 식	
13:00~14:00		귀 가	
14:00~15:00			숲 오리엔테이션
15:00~16:00			숲과 함께 하는 사람들 - 산림치유적무소개 일자리교육 -
16:00~17:00			밸런스테라피 - 실내 스트레칭 및 소도구운동 -
17:00~18:00			
18:00~19:00	석 식		
19:00~20:00	숲을 헤엄치다 - 수중 운동 및 수압마사지 -		
20:00~21:00			

※ 상기 일정은 우천 및 프로그램 예약현황에 따라 변동될 수 있음

라. 참가비 산출내역

○ 참가비 내역(1박2일형)

지출항목	금액(원)	산출근거	
숙 박 비	420,000	42,000원(SA동, 2인실) x 10객실 x 1박 = 420,000원	
식 비	480,000	8,000원 x 3식 x 20인 = 480,000원	
프로그램비	800,000	숲과함께하는사람들	4,000원 x 20인 x 1시간 = 80,000원
		숲에안기다	4,000원 x 20인 x 2시간 = 160,000원
		숲을헤엄치다	10,000원 x 20인 x 2시간 = 400,000원
		밸런스테라피	4,000원 x 20인 x 2시간 = 160,000원
합 계	1,700,000	-	

※ 20인 이상 시 프로그램별 20% 단체할인 적용('숲을 헤엄치다' 등 특화프로그램 제외)

별첨 1

2023년 「청년들의 리틀 포레스트」 효과성 검증 결과

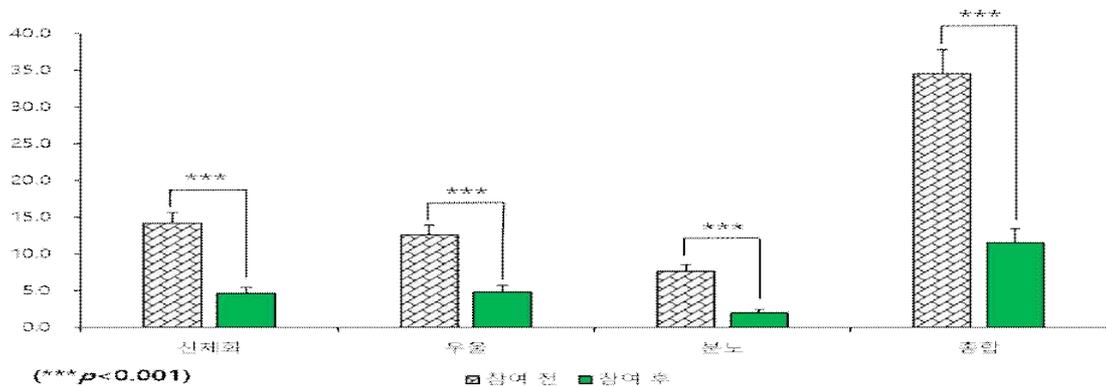
○ 효과검증 개요

- 대상: 「청년들의 리틀 포레스트」 캠프 참가자 55명
- 효과검증: 프로그램 진행 사전·사후 효과 측정(설문) 및 분석

구분	자체 검증 척도	인원(명)	비고
심리적 효과	수정판 스트레스 반응 척도	55	참가자 전원 실시 후 불성실 응답 10부 제외
	기분상태검사		

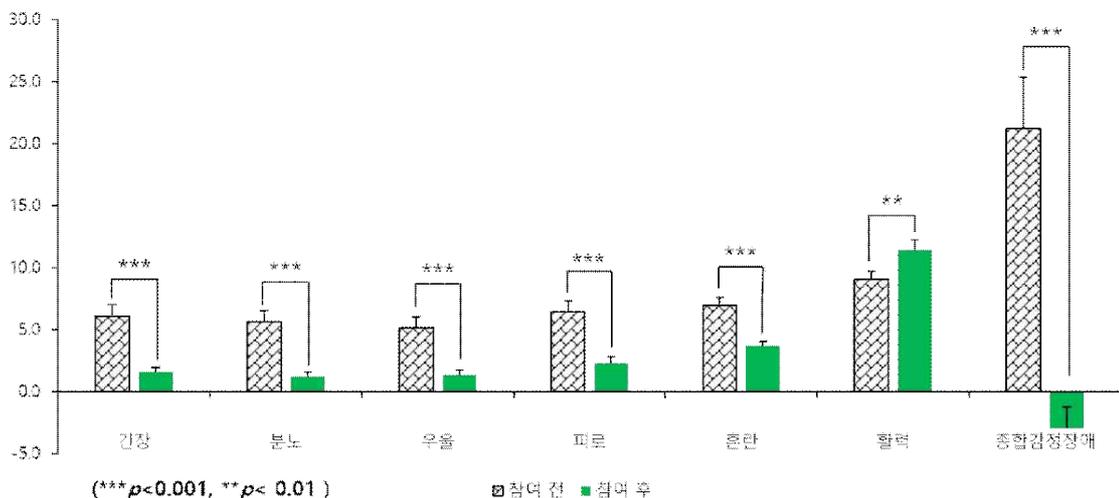
○ 효과검증 조사 결과

- 스트레스 반응 하위요인을 비교한 결과(신체화, 우울, 분노) 모든 하위요인이 통계적으로 유의미하게 감소함



<그림 10> 수정판 스트레스 반응 척도 분석결과 그래프

- 긍정적 기분상태가(활력) 상승하고, 부정적 기분상태(긴장, 분노, 우울, 피로, 혼란)가 유의한 감소를 보임



1 환경 특성

가. 기관소개

- 국립산림치유원은 국민의 산림복지 수요를 충족하고 이를 통해 국민의 삶의 질 향상과 신체·정신 건강 증진에 기여하기 위해 「산림복지 진흥에 관한 법률」 제49조에 근거하여 설립된 산림청 산하 준정부기관임(2016년 개원)
- 국민의 창의성과 정서를 함양하고 산림에 대한 가치를 증진시키기 위해 「산림복지진흥에 관한 법률」에 근거하여 조성한 국내 최대 규모의 치유원(145ha)
- (자 원) 산림복지 전문 노하우를 갖춘 인력 및 인증프로그램 보유
 - 현장중심의 고품질 서비스 제공을 위한 산림치유지도사 등 전문 인력
 - 정기적 정부부처 인증 프로그램 획득과 체계적인 사후 운영 관리를 통한 객관적으로 공인된 산림복지서비스 제공 기반 확충

산림청	여성가족부	환경부	합계	운영 대상
12	7	3	21	청소년, 장애인, 일반성인, 교원 등

- (입 지) 수도권 및 강원·충청·경북권에서 접근이 용이
 - 철도 : KTX(청량리역-풍기역) 교통망으로 서울·경기권에서 약 1시간 30분 소요
 - 도로 : 중앙고속도로 및 국도 연결로 경북·충청권 접근 용이
- (시 설) 산림치유 제공에 적합한 고품질 부대시설 완비
 - 숙박 수용인원 310명으로 기업, 단체 등 대단위 고객 수용 가능
 - 치유장비체험, 수(水)치유, 다도체험 등 시설 특화 프로그램 이용 가능
 - 기본식(8,000원)~특식 상차림(30,000원) 등 제공 가능

나. 시설 소개

○ 주요 치유시설

건강증진센터		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 수용인원 : 15명 ~ 20명 ◦ 주요장비 : 아쿠아스파, 아쿠아라인, 건식반식욕기 등 ◦ 기 능 : 치유장비 체험을 통한 신체활력 증진
수치유센터		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 수용인원 : 30명 ~ 50명 ◦ 주요장비 : 수중 마사지기, 열치유실, 바데플장 등 ◦ 기 능 : 수압과 수류를 이용하여 심신 회복 도모
산림치유문화센터		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 수용인원 : 30명 ~ 50명 ◦ 주요장비 : 전자교탁, 음향, 빔프로젝트 ◦ 기 능 : 다도, 명상 등의 체험 공간
다스림홀		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 수용인원 : 100명 ~ 150명 ◦ 주요장비 : 음향, 빔프로젝트 ◦ 기 능 : 강의 및 오리엔테이션 진행 공간
명상센터		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 수용인원 : 20명 ~ 40명 ◦ 주요장비 : 전자교탁, 음향, 빔프로젝트 ◦ 기 능 : OT, 실내 프로그램 공간

* 수용인원은 강의 및 프로그램 진행 시 적정인원으로 표기

○ 숙박동 및 탐방로

숙박동		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 규 모 : (2인실) 72개, (4인실) 35개, (6인실) 5개 ◦ 수용인원 : (기준인원) 310명, (최대인원) 592명 * 주치지구: 기준인원(170명), 최대인원(320명) * 문필지구: 기준인원(136명), 최대인원(272명)
음이온 치유정원		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 특 징 : 신체를 활성화시키는 음이온이 풍부한 계곡과 산림에 조성된 정원 ◦ 현 황 : 계곡 위 그물해먹 등 비치
솔향기 치유숲길		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 거 리 : 0.5km ◦ 특 징 : 치유인자를 통한 심신안정 및 건강증진 도모 ◦ 현 황 : 완만한 경사도의 가벼운 숲길로 원형데크 및 명상터
잣나무 숲길		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 거 리 : 1km ◦ 특 징 : 피톤치드를 통한 건강증진 도모 ◦ 현 황 : 잣나무로 조성된 숲길 속 해먹체험
맨발 치유숲길		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 거 리 : 1.2km ◦ 특 징 : 발의 자극을 통해 신체의 피로회복 도모 ◦ 현 황 : 접지효과를 경험할 수 있는 맨발치유숲길