

2026년 「청주복지재단」 회복 프로그램 운영안내

■ 프로그램명 : 나의 살던 고향에서 수학여행과 미식탐구

■ 프로그램 개요 :

치유농장은 자연환경(경관, 소리, 향기, 맛, 감촉)과 다섯 가지 체험 자원을 기반으로, 참여자가 농장을 향유하며 치유적 경험을 얻을 수 있도록 구성된 프로그램이다.

특히 청주복지재단의 회복 프로그램인 농작물 수학여행과 미식탐구는 참여자의 일화기억(episode)을 구조화하고, 개인별 치유 과제를 진단하여 신체적·인지적·심리·정서적·사회적 기능의 회복과 현재 기능 유지에 목적을 두고 있다.

본 프로그램은 ◦우울감 감소 등 심리·정서적 안정 ◦운동능력 향상 ◦자율신경계 회복을 주요 목표로 한다.

■ 대상자 치유 요구 및 특성

본 프로그램은 청주복지재단과의 연계를 통해 추진되며, 참여자들은 기저질환으로 인해 신체·인지·심리·정서·사회적 영역 전반에서 복합적인 기능 저하와 치유 과제를 안고 있다. 이에 따라 기관과 협력하여 사전 설문지, 심층 인터뷰, 표준화된 평가도구(심박변이도기)를 활용해 대상자별 치유 요구를 객관적으로 진단한다. 이러한 근거를 바탕으로 신체·인지·정서·사회적 기능의 유지와 회복을 도모하는 근거 기반 맞춤형 치유농업 프로그램을 설계하였다.

■ 회복과 산책 6길 프로그램

자연과 인간의 관계를 인지 구조와 환경설계의 언어로 설명하며 자연기반 효과를 집중력 회복, 정서 안정, 인지적 여유와 같은 구체적 변화를 이끈다.

■벗어남(Being Away): 물리적 이동뿐 아니라 일상의 역할과 요구에서 심리적으로 거리를 두는 상태.

■확장감(Extent): 공간이 단절되지 않고 하나의 세계처럼 인식될 수 있어야 한다는 조건.

■매혹(Fascination): 강렬한 자극이 아니라 나뭇잎의 흔들림, 물의 흐름처럼 판단과 통제를 거의 요구하지 않는 ‘부드러운 매혹(soft fascination)’.

■적합성(Compatibility): 환경이 개인의 목적이나 성향과 충돌하지 않고 자연스럽게 맞아떨어질 때 회복 효과가 높아진다는 개념을 기반으로 치유농장의 산책 6길은 단순한 걷기가 아니라, 자연과 교감하며 오감을 깨우고 몸과 마음의 균형을 회복하는 치유의 여정이다. 각각의 길은 고유한 주제와 감각적 경험을 제공하여 참여자들이 자연 속에서 치유와 성장을 경험할 수 있도록 구성되어 있다.

■산책 1길 숲길로

자작나무 숲을 천천히 걸으며 숲이 전하는 생명의 기운을 느낀다. 바람과 새소리, 숲의 선율 속에서 마음의 긴장을 내려놓고 현재의 나를 만나는 길이다.

다감각 향유로는 시지각 · 청지각 · 후지각 · 공간지각 · 심리적 안정을 느낄 수 있다.

■산책 2길 개울로

줄줄 흐르는 물소리에 귀를 맡기고 야생 풀꽃을 바라보며 자연의 작은 생명을 만난다. 물의 흐름처럼 생각을 흘려보내며 평온을 채우는 길이다.

다감각 향유로는 청지각 · 시지각 · 후지각 · 정서적 이완 · 심리적 안정을 느낄 수 있다.

■산책 3길 둠벙로

작은 연못 속 수서생물을 관찰하며 생태계의 소중함을 느낀다. 유년 시절의 기억을 떠올리며 생명과 공존의 가치를 배우는 길이다.

다감각 향유로는 시지각·청지각·후지각·생태 감수성·자연 공감을 느낄 수 있다.

■산책 4길 과수로

사계절 변화하는 과수원을 거닐며 꽃과 열매를 오감으로 경험한다. 풍요와 감사의 마음을 채워가는 길이다.

다감각 향유로는 시지각·후지각·촉지각·미지각·고유수용감각·공간지각을 느낄 수 있다.

■산책 5길 식물로

텃밭의 채소와 구황작물을 직접 만지고 흙의 감촉을 느끼며 신체 감각을 일깨운다. 생명을 돌보는 기쁨과 집중력을 회복하는 길이다.

다감각 향유로는 시지각·촉지각·미지각·후지각·고유수용감각·신체 인식을 느낄 수 있다.

■산책 6길 꽃길로

형형색색의 꽃길을 걸으며 여정을 마무리한다. 꽃의 아름다움과 향기를 마음에 담고, 자연이 전하는 위로와 행복을 오래 기억하는 길이다.

다감각 향유로는 심미감·후각·시각의 정서적 안정을 느낄 수 있다.

■종합 가치

치유농장의 산책 6길은 숲에서 마음을 열고, 개울에서 생각을 비우며, 둠벙에서 생명을 배우고, 과수에서 풍요를 느끼고, 식물에서 감각을 깨우고, 꽃길에서 아름다움을 품는 여정이다.

평균 1,200보, 50Kcal 정도의 저강도 산책을 통해 운동능력을 촉진하고 오감을 각성하며 자연과 교감은 있는 그대로의 마음을 작은 시 구절로 표현하는 치유적 경험을 완성한다.

■ 주위회복기반 프로그램 목표

1. 이탈감 (Being away): 정체된 기(氣)의 환기와 이완(우울감 해소)

환경 및 감정 통제 압박에서 완전히 벗어나, 억눌려 있던 울화(鬱火)와 기체(氣滯) 현상을 풀어냄.

1-1. 자연 속에서 뇌의 지향적 주의력(Focused Attention)을 휴식 상태로 전환한다.

1-2. 흙길 걷기, 자연의 소리 듣기 등 감각 자극 활동을 통해 코르티솔(스트레스 호르몬) 수치를 낮추고 교감신경의 과도한 흥분을 완화한다.

2. 소프트 매혹성 (Soft Fascination): 뇌 피로 회복 및 기혈 순환

강요된 주의력이 아닌, 자연의 은은하고 자발적인 자극(나뭇잎의 흔들림, 꽃향기, 흙의 촉감 등)에 자연스럽게 몰입하여 무의식적 기 순환을 촉진한다.

2-1. 식물의 색채·향기·촉감을 활용한 치유 활동으로 지친 주의력 에너지를 회복한다.

2-2. 횡격막 호흡 및 자연 지압 활동(고유수용감각)을 병행하여 머리로 쏠린 기운을 아랫배로 내리는 수승화강(水升火降) 상태를 유도한다.

3. 일체감 및 확장성 (Extent): 심리적 안정

농장이라는 구조화된 자연 공간 안에서 내면의 안정을 얻고 기운의 뿌리를 튼튼히 한다.

3-1. 자연 생태계의 일부로서 심리적 안전감과 정서적 안정성을 확보한다.

3-2. 식물의 성장과 수확 과정을 관찰하며 자연의 양기(陽氣)와 생명력을 내면화한다.

4. 호환성 (Compatibility): 정서적 자존감 및 생기(生氣) 회복

자신의 치유 욕구와 일치하는 자유로운 농업 활동을 통해 감정적 주도권을 회복하고 일상에서의 재충전 능력을 기른다.

4-1. 평가받지 않는 농업 활동 환경 속에서 타인 지향적 감정 표현에서 벗어나 진짜 내 감정에 집중한다.

4-2. 수확물 활용 등 창의적 산출물 제작 활동을 통해 자기효능감 및 사회적 생기(Positive Energy)를 증진한다.

■ 치유적 개입을 포함한 세부활동

정동상태(목소리, 표정, 몸짓 등으로 정서나 정동이 겉으로 드러나는 모습) 및 운동능력 확인

운동능력 TUG & Berg 눈 뜨고 눈 감고 확인

HRV 심박변이도 평가

오리엔테이션 및 라포형성(기를 돋게하는 고향의 봄 치료레크리에이션)

대추, 포도, 고구마 수확여행과 미식탐구

인지반응은 감각자극에서(언어, 시각, 제스처, 신체적 단서 제공과 점진적 소멸기법, 시간차 회상훈련 방법, 연상기억법 등)온다의 기억법으로 즐거운 일화기억을 끌어낸다.

결과물을 통해 성취감, 효능감, 행동심리의 안정감을 확인하며 나의 살던 고향 일화기억의 즐거운 감정을 노래로 표현한다.

걸음측정기를 결과를 확인한다.

치유적 개입(주위회복이론)을 통해 현재 경험과 개인의 욕구·희망을 연결한다.

“치유농장활동이 지금 내 삶과 어떤 관계가 있는가?”, 식물과의 상호작용을 통해 자기 인식 강화, 감각적 몰입, 의미와 회복에 대한 이야기를 나눈다.