

경기도 치유농장을 위한
실천 매뉴얼

2025 치유농업 전문프로그램

자원별





CONTENTS

I	치유농업 전문프로그램	05
II	2025년 자원별 치유농업 전문프로그램	13
	1. 식량작물 프로그램	14
	2. 정서곤충 프로그램	36
	3. 원예작물 프로그램	56
III	치유농업 프로그램에 적용 가능한 중재이론 및 실천기법	79
IV	참고문헌	85





치유농업 전문프로그램

I

치유농업 전문프로그램

2025년 치유농업 전문프로그램 책자는 경기도 치유농장을 위한 실천 매뉴얼로서 치유농업을 운영하는 농장들에게 효과가 검증된 치유농업 프로그램을 보급하기 위해 기획되었다.

경기도치유농업센터에서는 농촌진흥청이 개발한 검증된 치유농업 프로그램을 특수목적형 대상자에게 적용 운영하였고, 치유농업센터의 자원을 활용한 경기도 치유농업 모델을 개발하고자 했다.

치유농업 전문프로그램의 목적은 특수목적형 대상을 위한 치유농업 전문프로그램 운영으로 대상자의 신체적·인지적·심리정서적·사회적 회복을 지원하는데 있다.

자원별 프로그램은 식량작물, 정서곤충, 원예작물로 구성되어 있으며, 대상자는 정신건강 고위험군, 노인, 스트레스 고위험 성인 3개군으로 대상별 10명 내외가 참여하였다. 대상자 선정은 유관기관의 추천을 받아 진행되었다.

본 프로그램은 8회기 이상으로 구성되었고, 자원별 맞춤형 프로그램을 운영 하였으며 활용된 치유자원으로는 오감을 자극할 수 있는 텃밭정원의 모든 식물과 자연, 농촌환경, 농작업등이 활용되었다.

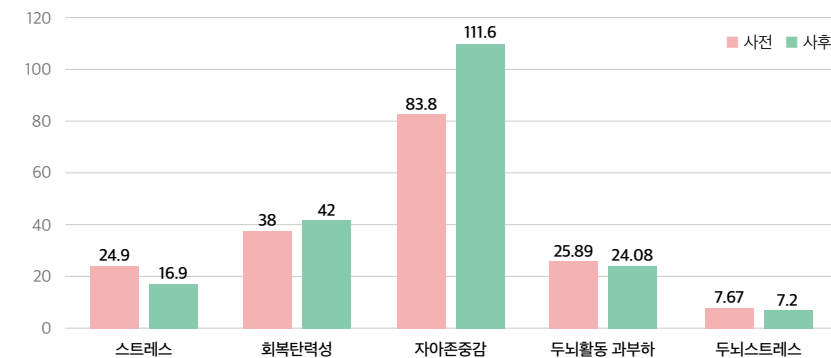
치유농업 전문프로그램은 스트레스 감소와 신체 건강 개선 등의 효과가 검증된 프로그램으로 경기도 치유농장이 검증된 프로그램을 운영하는데 도움이 되고자 본 책자에서 각 회기마다의 활동목표, 활동내용, 치유중재요소, 활동사진, 활용팁 등을 제공하였다.

경기도치유농업센터는 앞으로도 경기도 치유농장을 위한 실천 매뉴얼을 지속적으로 제공하고자 치유농업 전문프로그램을 다양하게 운영할 예정이다.



자원별 효과검증 결과

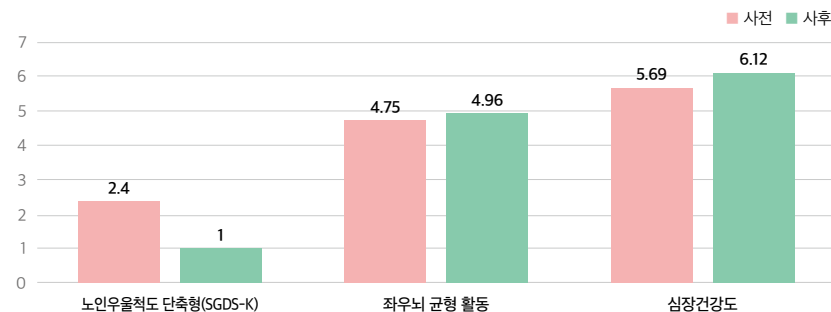
식량작물 프로그램



국민건강영양조사 스트레스	• 스트레스 감소 32.12%
회복탄력성(YKRQ-27)	• 회복탄력성 ¹⁾ 증가 9.52%
로젠버그 자아존중감(RSES)	• 자아존중감 증가 24.91%
뇌파·맥파 기계측정	• 두뇌활동 과부하 감소 6.99% • 두뇌스트레스 감소 6.12%
교육만족도	• 만족이상 응답 100%

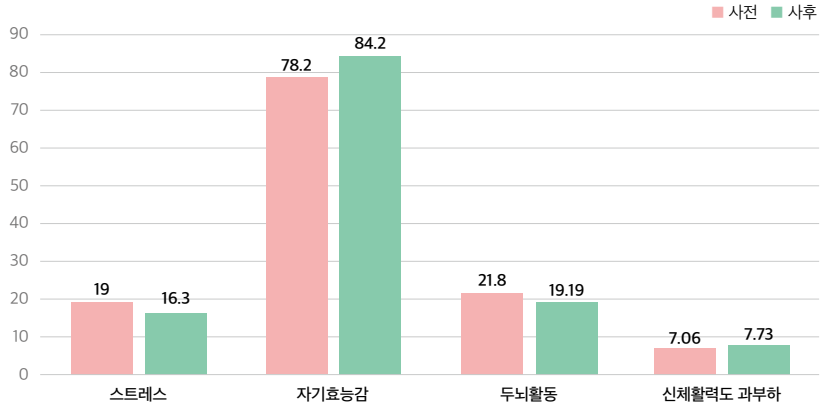
1) 회복탄력성: 실패나 부정적인 상황을 극복하고 원래의 안정된 심리적 상태를 되찾는 성질이나 능력

정서곤충 프로그램



노인우울척도 단축형(SGDS-K)	• 우울감 감소 58.33%
뇌파·맥파 기계측정	• 좌우뇌 균형 활동 증가 4.23% • 심장건강도 증가 7.02%
교육만족도	• 만족이상 응답 100%

원예작물 프로그램



지각된 스트레스(PSS)	• 스트레스 감소 14.21%
자기효능감(SES)	• 자기효능감 ²⁾ 증가 7.12%
뇌파·맥파 기계측정	• 두뇌활동 과부하 감소 11.97% • 신체활동도 증가 8.66%
교육만족도	• 만족이상 응답 100%

2) 자기효능감: 특정한 상황에서 자신이 적절한 행동을 함으로써 문제를 해결할 수 있다고 믿는 신념 또는 기대감



프로그램 활용하기

자원별 프로그램은 각 자원의 특성과 치유 효과를 통합적으로 활용하여 지역사회 치유농업 활성화에 기여하도록 설계되었다.

운영자는 프로그램 실행 전 자원별 프로그램의 구조를 충분히 이해하고, 농장의 환경·대상자의 특성을 종합적으로 고려하여 운영 계획을 수립해야 한다.

1. 프로그램 선정 단계

- **자원별 구성 확인:** 식량작물, 정서곤충, 원예작물 등 세 가지 자원 중 운영 농장의 특성과 계절, 시설 여건에 가장 적합한 자원을 선정한다.
- **프로그램 목적 설정:** 각 자원별 치유 목적(예: 식량작물-자아존중감 향상, 정서곤충-우울감 감소, 원예작물-스트레스 개선)을 명확히 설정한다.
- **회기별 구조 검토:** 각 프로그램은 8회기 이상으로 구성되며, 활동목표·활동내용·치유중재요소·활용팁 등을 포함하고 있으므로 운영자는 전체 회기 구조를 사전에 충분히 숙지해야 한다.

2. 사전 준비 단계

- **재료 및 교구 준비:** 각 회기별 활동에 필요한 식물, 곤충, 토양, 용기, 활동지, 감각 자원 등을 빠짐없이 준비한다. 준비 과정은 체크리스트 방식으로 관리하여 누락을 방지한다.
- **시연 및 동선 점검:** 진행자는 각 활동의 전 과정을 실제로 시연하며, 대상자 이동 동선·시간 배분·안전 요소를 점검한다.
- **공간 환경 구성:** 자원별 특성에 맞게 환경을 조성한다.
 - 식량작물: 텃밭·온실 활용, 식량 활용 활동 중심 구성
 - 정서곤충: 실내 사육공간·감상형 구조, 감정 교감 중심 구성
 - 원예작물: 실내외 화분활동·정원 구성, 시각·후각 자극 중심 구성

3. 실행 단계

- **참여 유도:** 도입부에서는 오감 자극이나 간단한 마음열기 활동을 통해 참여자 몰입도를 높인다.
- **치유중재요소 적용:** 각 회기별 제시된 치유중재요소를 구체적으로 활동에 반영한다.
- **참여자 중심 진행:** 참여자의 반응에 따라 활동 난이도와 속도를 조절하며, 자발적 표현과 상호작용을 존중한다.

- **안전관리:** 고령자, 취약대상자 등이 포함될 수 있으므로 안전사고 예방 및 응급상황 대응 체계를 사전에 숙지한다.

4. 사후관리

- **피드백 수집:** 참여자의 만족도, 개선의견을 설문 또는 구두면담으로 수집하고, 다음 기획 시 반영한다.
- **결과 공유:** 운영 결과를 문서 또는 사진으로 정리하여 기관·지자체·치유농장 간 공유함으로써 프로그램의 신뢰도와 확산성을 높인다.



자원별 치유농업 전문프로그램

번호	대상자	추천기관	기간	운영	회 기 (회)	인 원 (명)	총 인원 (명)	농촌진흥청 개발 적용 프로그램	사전·사후 효과 측정 도구	
									측정기기	설문지
1	식량 작물	정신건강 고위험군 (경기도 정신건강 복지센터)	4~5월	매 주	8	10	80	- 콩이 나를 치유한다고? - 보리가 나를 치유한다고? - 액티브 시니어를 위한 식량자원 활용 치유농업 프로그램	뇌파 측정기 (스트레스, 신체활력도)	- 국민건강영양 조사 스트레스 측정도구 - 회복탄력성 (YKRQ-27) - 로젠버그 자아존중감 척도 (RSES)
2	정서 곤충	노인 (경기도 광역치매센터, 화성동탄 노인복지관)	6~8월	매 주	8	7	56	마음을 치유하는 정서곤충	뇌파 측정기 (스트레스, 신체활력도)	- 한국형 노인우울척도 단축형 (SGDS-K)
3	원예 작물	스트레스 고위험성인 (경기도 장애인가족지 원센터)	9~10월	매 주	8	13	104	스트레스 개선을 위한 텃밭정원 중심 치유농업 프로그램 감정과 생각노트	뇌파 측정기 (스트레스, 신체활력도)	- 지각된 스트레스(PSS) - 역학연구를 위한 우울척도 단축형 (CESD-10-D) - 자기효능감 (SES)
합계					24	30	240			- 공통 만족도조사





2025년 자원별 치유농업 전문프로그램

1. 식량작물 프로그램
2. 정서곤충 프로그램
3. 원예작물 프로그램



식량작물 적응프로그램 : 콩이 나를 치유한다고?

보리가 나를 치유한다고?

액티브 시니어를 위한 식량자원 활용
치유농업 프로그램

[목적] 스트레스 감소 및 자아존중감 향상

회차	일자	시간 (분)	활동주제	자원활용	활동사항
1	4/22	90	콩, 한 번 보기	콩	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개 • 농장 산책하기 • 콩의 기능 확인하기 • 콩의 아름다움 즐기기 • 다양한 콩의 종류 관찰하기 • 콩 이름짓기 • 콩 음식 맛보기
2	4/29	90	콩, 또 보기	콩	<ul style="list-style-type: none"> • 식용 꽃 채취하기 • 농장에서 볼 수 있는 잡초, 해충 알아보기 • 천연 농약 만들기 • 잡초 뽑기(뽑은 잡초를 자연으로 돌려보내기) • 천연 농약 치기 • 콩 과자 맛보기
3	5/13	90	보리밭 음악회	보리	<ul style="list-style-type: none"> • 농장 산책과 관찰하기 • 나의 모습 담기 • 보리밭 음악회 • 나에게 쓰는 편지 • 새싹보리 심기
4	5/20	90	보리밭 소풍	보리	<ul style="list-style-type: none"> • 보리밭 느끼기(보리밭 보기, 바람 소리듣기, 보리 만져보기 등) • 보리 꽃다발 만들기 • 새싹보리, 상추 수확하기



회차	일자	시간 (분)	활동주제	자원활용	활동사항
5	5/27	90	실내장식 소재 만들기	보리	<ul style="list-style-type: none"> • 치유정원에 있는 체험재료 찾기 • 나만의 액자 만들기
6	6/3	90	유채 보리밥 한상차림	보리 유채	<ul style="list-style-type: none"> • 치유정원에 있는 요리 재료 찾기 • 유채, 상추, 고추 수확하기 • 유채 보리밥 한상차림
7	6/10	90	콩, 더보기	콩	<ul style="list-style-type: none"> • 콩 수확하기 • 팔주머니 만들기 • 콩가루 인절미 맛보기
8	6/17	90	새싹보리와 감자수확	보리 감자	<ul style="list-style-type: none"> • 감자 이해하기 • 감자 수확하기 • 작물 수확하기 • 감자와 작물 포장하기

치유농업 프로그램 단위 활동 1회차

일 자 2025. 4. 22.(화)

활 동 명 콩, 한 번 보기

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 농장을 산책하고 콩을 오감을 사용하여 관찰함으로써 긍정적 인식과 감각의 즐거움을 느낄수 있다.

주요활동 치유농업센터 산책하기, 콩 관찰하기 활동

준 비 물 명찰, 다양한 콩 샘플, 활동지, 콩과자 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 전체 프로그램 소개 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 치유농업센터 산책하기 • 밭에서 콩의 기능 확인하기 • 콩의 아름다움 즐기기 	<p>[심리 정서적 영역] 아름다움과 미감에 집중하여 세상에 대한 긍정적 인식 전환하기</p> <p>[사회적 영역] 서로의 멋진 모습을 함께 기뻐하며 긍정적 관계 형성의 토대 마련하기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> • 다양한 콩의 종류 관찰하기 • 콩 이름 짓기 • 콩요리(콩과자) 맛보기 	<p>[인지적 영역] 새로운 것에 대한 관심을 갖으며 생기 회복과 인지적 상쾌함 경험하기</p> <p>[신체적 영역] 미각에 집중하여 감각적 즐거움을 경험하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



사전 뇌파·맥파 측정



인사 나누기 및 프로그램 소개



콩 관찰하기



콩 이름 짓기



콩 관찰 결과 발표하기



치유농업센터 산책하기

활동팁

경기공을 활용하여 지역 내 건강한 먹거리에 대한 관심을 자연스럽게 유도한다.
소양 증정하여 가정에서 먹어본 후 다음시간 이야기를 나눌 수 있도록 생활과 연계한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 (2회차)

일 자 2025. 4. 29.(화)

활 동 명 콩, 또 보기

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 잡초 뽑기와 천연 농약 만들기 활동을 통해 새로운 정보를 습득하고 자존감을 강화할 수 있다.

주요활동 천연 농약 만들기

준 비 물 가위, 바구니, 키친타올, 채반, 마요네즈, 분무기, 장갑, 콩과자 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 식용 꽃 채취하기 • 농장에서 볼 수 있는 잡초, 해충 알아보기 • 잡초 뽑기 • 천연농약 만들기 • 천연농약 치기 • 20일무 씨앗 심기 	<p>[심리 정서적 영역] 불필요한 것을 건전하게 제거하는 활동을 통해 자존감 강화하기</p> <p>[인지적 영역] 새로운 정보를 습득하는 과정을 통해 자신의 발전 인식과 자존감 강화하기</p> <p>[사회적 영역] 생태계 맥락 속에서 작물을 이해하고 관계적 사고 강화하기</p> <p>[신체적 영역] 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> • 식용 꽃과 콩 과자 맛보기 	<p>[심리 정서적 영역] 꽃으로 음식을 장식하는 활동으로 심미적 만족감 경험하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



잡초, 해충 알아보기



식용꽃 채취하기



천연농약 만들기



천연농약 치기



20일무 씨앗 심기



식용꽃과 콩과자 맛보기

활동팁

식용 꽃을 사용할 시 안전을 필수로 확인 후 사용한다.(독성이나 농약 등 확인)

치유농업 프로그램 단위 활동 3회차

일 자 2025. 5. 13.(화)

활 동 명 보리밭 음악회

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 치유정원에서 음악회를 통해 정서적 안정감을 느끼고 스트레스를 완화할 수 있다.

주요활동 치유정원 산책하기, 보리밭 음악회

준 비 물 블루투스 스피커, 편지지, 펜, 새싹보리씨, 화분, 상토, 스티커, 크레파스 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> 치유농업센터 산책하기 보리밭 음악회 나에게 쓰는 편지 텃밭 상추 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 아름다움과 미감에 집중하여 세상에 대한 긍정적 인식 전환하기 자연과 일치되는 경험을 통해 정서적 안정감을 느끼며 스트레스를 완화하기</p> <p>[사회적영역] 음악회를 통해 타인과 소통하며 공감하기</p> <p>[신체적 영역] 산책하기를 통해 신체적 활력 증진하기</p> <p>[인지적 영역] 나에게 편지쓰기를 통해 지남력 자극하기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> 새싹보리 심기 	<p>[신체적 영역] 새싹보리 심는 활동을 하며 소근육 운동하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



산책하기



보리밭 음악회



나에게 편지쓰기



텃밭 상추 수확하기



새싹보리 심기



새싹보리 심기

활동팁

나에게 편지를 쓸 때 자신에게 위로와 칭찬을 줄 수 있도록 유도한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 4회차

일 자 2025. 5. 20.(화)

활 동 명 보리밭 소풍

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 보리밭에서 아름다움과 편안한 느낌을 즐기며 정서적인 만족감을 느낄 수 있다.

주요활동 보리꽃다발 만들기

준 비 물 의자(보리밭 촬영용), 모자, 바구니, 마كن, 한지 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리밭 느끼기 • 보리밭 보기, 바람 소리 듣기, 보리 만져보기 등 • 보리 꽃다발 만들기 • 보리밭에서 사진찍기 • 상추 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 보리밭에서 아름다움과 편안한 느낌을 즐기며 정서적 만족감 느끼기</p> <p>[신체적 영역] 보리밭을 오감으로 느끼고 감각을 표현하며 신체적 민감성 강화하기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> • 보리 꽃다발 소개하기 • 새싹보리 관찰하기 	<p>[사회적 영역] 꽃다발을 함께 감상하며 의견을 나누는 활동을 통해 긍정적 사회적 관계 형성하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



산책하기



산책하기



마음에 드는 꽃 수확하기



보리 꽃다발 만들기



보리밭에서 사진찍기



새싹보리 관찰하기

활동팁

오감을 사용하여 보리밭을 느낄 수 있도록 시간의 여유를 두고 진행한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 5회차

일 자 2025. 5. 28.(수)

활 동 명 실내장식 소재 만들기

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 나만의 액자 만들기 활동을 통해 성취감과 기대감을 향상 할수 있다.

주요활동 꽃액자 만들기, 공기정화 화분 심기

준 비 물 꽃, 액자, 목공풀, 가위 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 치유정원에 있는 체험재료 찾기 • 20일무 수확하기 	<p>[인지적 영역] 치유정원의 식물 이름과 특징을 기억하여 꾸밀 체험 재료로서의 조화를 고려하며 선택하는 활동으로 인지 자극하기</p> <p>[신체적 영역] 재료를 찾는 과정을 통해 신체적 활력 증진하기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> • 나만의 액자 만들기 <ul style="list-style-type: none"> - 사진과 치유정원 재료를 함께 꾸미기 	<p>[심리 정서적 영역] 다양한 소재를 관찰하고 경험하며 풍요로운 느낌을 경험하기 완성된 작품을 보며 성취감과 효능감 느끼기</p> <p>[신체적 영역] 꾸미는 활동을 통해 오감이 자극되어 감각적 즐거움 경험하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



20일무 수확하기



액자 꾸밀 재료 찾기



액자 꾸밀 재료 수확



나만의 액자 만들기



내 사진과 마음에 드는 문구 붙이기



나만의 액자 발표하기

활동팁

보리밭에서 찍은 독사진을 미리 준비해두며, 액자에 붙힐 문구 스티커는 긍정적인 문구로 준비한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 6회차

일 자 2025. 6. 4.(수)

활 동 명 유채 보리밥 한상차림

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 수확물을 활용한 요리 활동을 통해 긍정적 현재를 인지할수 있다.

주요활동 유채, 상추, 고추 수확하기, 요리활동

준 비 물 바구니, 가위, 고추장, 참기름, 보리밥, 식기 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> 요리 재료 찾기 유채, 상추, 고추 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 작물을 수확하는 활동을 통해 정서적인 만족감 느끼기</p> <p>[신체적 영역] 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> 유채 보리밥 한상차리기 요리한 음식 맛보기 	<p>[심리 정서적 영역] 요리 활동을 통해 풍요로움을 느끼고 긍정적 현재를 인지하기</p> <p>[인지적 영역] 다양한 레시피를 공유하며 음식에 대한 추억을 회상하기</p> <p>[사회적 영역] 모둠별 요리활동을 통해 서로의 의견을 조율하고 도움을 주며 사회적 긍정적 관계 형성하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



작물 수확하기



작물 수확하기



작물 수확하기



비빔밥 만들기



비빔밥 만들기



요리한 음식 맛보기

활동팁

건강한 음식으로 마음을 치유하고 치유정원에서의 산책 등으로 힐링될 수 있도록 동기를 유발한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 7회차

일 자 2025. 6. 10.(화)

활 동 명 콩, 더보기

주요대상 정신건강 고위험군 10명

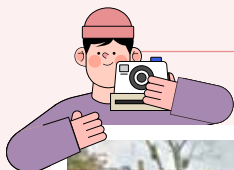
운영시간 90분

활동목표 팔주머니 만들기 활동을 통해 나를 위한 돌봄 활동을 경험하고
자존감 강화 및 긍정적 자기를 인식할 수 있다.

주요활동 콩 수확하기, 팔주머니 만들기

준 비 물 바구니, 포장봉투, 끈, 장갑, 팔주머니 만들기 키트, 콩가루 인절미, 접시, 젓가락 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<치유정원, 치유농원> <ul style="list-style-type: none"> 콩 수확하기 	[인지적 영역] 새로운 정보를 습득하는 인지적 즐거움 경험하기 [신체적 영역] 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기
	<실내교육장> <ul style="list-style-type: none"> 찜질팩이 필요한 때에 대해 이야기 나누기 팔주머니 만들기 따뜻한 팔주머니 사용해보고 느낌 이야기 나누기 콩가루 인절미 즐기기 새싹보리 심기 	[심리 정서적 영역] 나를 위한 돌봄 활동과 내년에 대한 기대로 자존감 강화 및 긍정적 자기를 인식하기 [사회적 영역] 농업 활동의 공시적, 통시적 가치 인식으로 삶의 관계망 인식하기 [신체적 영역] 건강하고 맛있는 간식으로 감각적 즐거움 향상하기
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



콩 수확하기



수확한 콩



내마음에 찜질이 필요한 순간 이야기 나누기



팔주머니 만들기



팔주머니 만들기



완성된 팔주머니

활동팁

내마음에 찜질팩이 필요한 순간에 대해 이야기를 나눌 때 진행자의 이야기를 먼저 들려주며 부담없이 대화할 수 있는 분위기와 공감대를 형성한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 8회차

일 자 2025. 6. 17.(화)

활 동 명 새싹보리와 감자수확

주요대상 정신건강 고위험군 10명

운영시간 90분

활동목표 작물을 수확하는 활동을 통해 정서적인 만족감을 느낄수 있다.

주요활동 새싹보리 및 감자 수확하기

준 비 물 장갑, 모종삽, 가위, 포장끈, 포장봉투 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 감소 및 자아존중감 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 감자 이해하기 • 감자 수확하기 • 상추씨앗 이해하기 <ul style="list-style-type: none"> - 추대를 보며 한 살이 이해하기 	<p>[인지적 영역] 새로운 정보를 습득하는 인지적 즐거움 경험하기</p> <p>[신체적 영역] 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기</p> <p>[심리 정서적 영역] 작물을 수확하는 활동을 통해 정서적인 만족감 느끼기</p>
	<p><실내교육장></p> <ul style="list-style-type: none"> • 수확물 포장하기 • 카드 작성하기 • 지난 활동을 돌아보는 영상 보기 	<p>[인지적 영역] 카드 쓰기를 통해 지남력 자극하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



감자 이해하기



감자 수확하기



상추씨앗 이해하기



작물 수확하기



작물 수확하기



소감 나누기와 마무리 인사

활동팁

노동이 아닌 즐거움을 느낄 수 있도록 수확량보다는 감자를 수확하는 행위 자체에 대한 의미를 부여한다.



치유농업 전문프로그램 효과 사전-사후 측정 결과

- 정신건강 고위험군 대상으로 식량작물 활용 치유농업 전문프로그램을 8회 추진하고 사전, 사후 평균의 차이를 비교분석하기 위하여 Wilcoxon signed rank test를 실시하였다. (8회차 평균값)

1) 국민건강영양조사 스트레스 측정도구

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
스트레스	24.9±11.30	16.9±5.42	0.014*

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 스트레스를 측정한 결과, 프로그램 실시 전 24.9점에서 실시 후 16.9점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다.

2) 회복탄력성(YKRQ-27)

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
회복탄력성	38.0±5.45	42.0±4.72	0.014*

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 회복탄력성을 측정한 결과, 프로그램 실시 전 38.0점에서 실시 후 42.0점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다.

3) 로젠버그 자아존중감(RSES)

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
자아존중감	83.8±32.2	111.6±22.0	0.028*

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 자아존중감을 측정한 결과, 프로그램 실시 전 83.8점에서 실시 후 111.6점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다.

4) 뇌파·맥파 기계측정

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
집중데이터	5.28±0.58	4.91±0.58	0.074 ^{ns}
SEF-90(두뇌활동)	25.89±2.93	24.08±2.82	0.027*
H-베타파 파워값	7.67±0.65	7.20±0.77	0.004**
상대좌뇌 파워값	4.50±0.68	4.55±0.47	0.423 ^{ns}
심장건강(HRV-index)	9.91±2.57	10.13±2.70	0.652 ^{ns}
교감신경 활성	5.24±0.82	5.38±0.95	0.496 ^{ns}
부교감신경 활성	5.28±0.75	5.33±0.58	0.910 ^{ns}
자율신경 활성	6.68±0.88	6.68±0.87	0.529 ^{ns}

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 뇌파 차이를 분석한 결과 두뇌활동을 나타내는 SEF-90값이 프로그램 실시 전 25.89점에서 실시 후 24.08점으로 통계적으로 유의하게 과부하에서 감소하였고, 두뇌스트레스를 나타내는 H-베타파워값이 7.67점에서 7.20점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다.
- 참가자의 프로그램 전/후 맥파 차이를 분석한 결과 스트레스를 나타내는 HRV-index값이 9.91점에서 10.13점으로 감소하였고, 누적피로도를 나타내는 교감신경 활성값이 5.24점에서 5.38점으로 감소하였다. 심장 건강도를 나타내는 부교감 활성값이 5.28점에서 5.33점으로 증가하였으나 통계적으로 유의하진 않았고, 신체활력도를 나타내는 자율신경 활성값이 실시 전 6.68점에서 실시 후 6.68점으로 동일하게 나타내었다.



만족도 결과 : 평균 4.8점(5점만점)

• 종합적인 만족도: 5점(100%)

*응답자 100% 만족이상 평가

*프로그램 운영에 관하여 평가해 주십시오.

	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
1. 일시는 만족스러웠습니까?	-	-	-	1	8
2. 장소는 만족스러웠습니까?	-	-	-	1	8
3. 강사는 만족스러웠습니까?	-	-	-	2	7
4. 프로그램 내용은 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	9
5. 종합적으로 만족스러웠습니까?	-	-	-	1	8

* 불만족, 매우 불만족으로 표시하신 경우, 그 이유를 간략히 적어주십시오.

• 참가자 소감 및 건의사항

- 올때마다 마음 깊이 묵힌 감정들이 씻겨 내려가듯 한번씩 눈물이 울컥 할때가 많았습니다.
- 여러 가지 도움을 많이 받았습니다. 일상으로 돌아가 치유센터에서 활동했던 일들 떠올리며 더 밝고 즐겁게 살 수 있도록 하겠습니다.
- 참여하면서 몸과 마음이 건강해지는 것 같아 행복했습니다.
- 뿌듯하고 행복하고 뭔가를 한다는 것이 무엇보다 좋았습니다.
- 다음기회에 다시 참여하고 싶습니다.





정서곤충 적용프로그램 : 마음을 치유하는 정서곤충

[목적] 우울감 감소 및 신체 건강 향상

회차	일자	시간 (분)	활동주제	자원활용	활동사항
1	6/24	90	호랑나비, 너는 누구니?	호랑나비	<ul style="list-style-type: none"> • 스토리텔링을 통해 호랑나비에 대해 알아가며 친해지기 • 호랑나비의 한 살이 과정에 대해 알기 • 자연환경 속 식물에서 호랑나비 알 찾아보기 • 호랑나비의 먹이가 되는 기주식물 알아보고 심기
2	7/1	90	걱정하지만, 내가 돌봐줄게	호랑나비	<ul style="list-style-type: none"> • 애벌레 모습 / 냄새뽕 / 행동 관찰하기 • 애벌레야, 어디가니?(기주식물 덮개) • 번데기 집 만들기(우화대)
3	7/8	90	왕귀뚜라미야 만나서 반가워	귀뚜라미	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개 • 왕귀뚜라미의 한 살이 과정에 대해 알기 • 우리 역사문화 속 귀뚜라미 이야기 • 왕귀뚜라미 집 만들기
4	7/15	90	먹이 만들기	귀뚜라미	<ul style="list-style-type: none"> • 왕귀뚜라미의 식성 알기 • 텃밭에서 먹이 발견하고 수확하기 • 왕귀뚜라미의 먹이 만들기 • 호랑나비 클레이 만들기



회차	일자	시간 (분)	활동주제	자원활용	활동사항
5	7/22	90	소리 만들기	귀뚜라미	<ul style="list-style-type: none"> • 왕귀뚜라미가 소리를 내는 원리 알기 • 다양한 도구로 왕귀뚜라미 소리 만들기 • 왕귀뚜라미의 소리를 들으며 허브차 마시기 • 농작물 수확하기
6	8/5	90	너와 함께해서 행복했어	귀뚜라미	<ul style="list-style-type: none"> • 귀뚜라미 소리 흉내내기 / 노래부르기 • 그동안 함께한 곤충돌보기에 대한 이야기 나누며 사회적 관계 형성하기 • 텃밭 산책하기 • 농작물 수확하기 • 호랑나비 데칼코마니
7	8/12	90	나비 샌드위치 만들기	호랑나비	<ul style="list-style-type: none"> • 나비 모양의 샌드위치 만들기 • 함께 나비샌드위치를 먹으며 다른 사람과 관계 형성하기
8	8/19	90	귀뚜라미야, 함께 뛰자	귀뚜라미	<ul style="list-style-type: none"> • 귀뚜라미 자연으로 보내기 / 응원의 글 쓰기 • 농작물 수확하기 • 소감발표

치유농업 프로그램 단위 활동 1회차

일 자 2025. 6. 24.(화)

활 동 명 호랑나비, 너는 누구니?

주요대상 노인 7명

운영시간 90분

활동목표 호랑나비 알을 관찰하는 과정에서 감각을 자극하고 미지의 두려움을 극복할 수 있다.

주요활동 호랑나비 알 관찰하기, 기주식물 심기

준 비 물 호랑나비 알, 기주식물, 모종삽 등

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 전체 프로그램 소개하기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 스토리텔링을 통해 호랑나비에 대해 알아가며 친해지기 호랑나비의 한 살이 과정에 대해 알기 자연환경 속 식물에서 호랑나비 알 찾아보기 호랑나비의 먹이가 되는 기주식물 알아보기 농작물 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 자연환경 속 활동을 통해 세상에 대한 긍정적 인식 경험하기 먹이를 준비하는 돌봄 활동을 통해 자존감 강화하기</p> <p>[인지적 영역] 새로운 정보를 습득하는 과정을 통해 자신의 발전 인식과 자존감 강화하기 호랑나비 알을 찾는 과정에서 알의 모습을 기억하고 대조해보는 활동을 통해 집중력 자극하기</p> <p>[신체적 영역] 알을 찾는 과정을 통해 신체적 활력 증진하기 먹이를 준비하는 돌봄 활동을 통해 자존감 강화하기 기주식물을 관찰하는 활동을 통해 오감이 자극되어 감각적 즐거움 경험하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



호랑나비 알



호랑나비 알 관찰하기



호랑나비 알 관찰하기



기주식물 관찰하기



농작물 수확하기



농작물 수확하기

활동팁

프로그램 시작일에 맞춰서 부화되지 않은 알을 준비한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 (2회차)

일 자 2025. 7. 1.(화)

활 동 명 걱정하지만, 내가 돌봐줄게

주요대상 노인 7명

운영시간 90분

활동목표 나비와 사람의 성장발달 과정과 유사함을 인지하게 되고 경험 공유를 통해 정서적 지지를 할 수 있다.

주요활동 애벌레 관찰하기, 우화대 만들기

준 비 물 먹이용 식물 화분, 관찰도구, 덮개, 도화지 등

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 애벌레 모습/ 냄새별/ 행동 관찰하기 애벌레 기주식물 덮개 씌우기 번데기 집 만들기(우화대) 농작물 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 자신과 나비의 탄생과 성장발달과정을 경험공유를 통한 정서적 지지하기</p> <p>[인지적 영역] 새로운 정보를 습득하는 과정을 통해 자신의 발전 인식과 자존감 강화하기 나비와 사람의 성장발달 과정과 유사함을 인지하기</p> <p>[사회적영역] 우화대 만들기를 통해 사회구성원으로서 사회에 도움을 줄 수 있는 역할에 대해 인식하기</p> <p>[신체적 영역] 시각을 통해 유충의 형태 구분하기 번데기 우화대 만들기를 통해 소근육 자극하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



애벌레 관찰하기



기주식물 덮개 씌우기



우화대 만들기



우화대 만들기



농작물 수확하기



농작물 수확하기

활동팁

날씨가 환경에 따라 애벌레가 되는 시기가 다르므로 관찰 시기를 탄력적으로 조정해야 한다.
먹이의 양을 수시로 체크하여 기주식물을 옮겨주어야 한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 3회차

일 자 2025. 7. 8.(화)

활 동 명 왕귀뚜라미야 만나서 반가워

주요대상 노인 7명

운영시간 90분

활동목표 새로운 정보를 습득하는 과정에서 인지기능이 향상할수 있다.

주요활동 왕귀뚜라미 집 만들기

준 비 물 플라스틱 통, 상토, 작은돌, 인조잎, 인조잔디, 수채, 놀이목, 먹이통

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> • 왕귀뚜라미의 한 살이 과정에 대해 알아보기 • 우리 역사 문화 속 귀뚜라미 이야기 <ul style="list-style-type: none"> - 신사임당 그림 속 귀뚜라미 - 슬픈 여인 대신 울어준 귀뚜라미 - 외로움을 달래준 귀뚜라미 • 왕귀뚜라미 집 만들기 • 농작물 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 집 만들기 활동을 통해 성취감이 향상하고 내가 키운 왕귀뚜라미의 돌봄에 대한 기대감 경험하기</p> <p>[인지적 영역] 새로운 것에 대한 관심을 갖으며 생기 회복과 인지적 상쾌함 경험하기 새로운 정보를 습득하는 과정을 통해 자신의 발전 인식과 자존감 강화하기</p> <p>[사회적영역] 귀뚜라미에 대한 다양한 이야기를 함께 공유하며 사회적 대인관계 향상하기</p> <p>[신체적 영역] 신체의 모든 감각을 집중하여 집 만들기 활동을 하며 신체건강 향상하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



호랑나비 인사하기



왕귀뚜라미 집 만들기



왕귀뚜라미 집 만들기



완성된 왕귀뚜라미 집



농작물 수확하기



농작물 수확하기

활동팁

귀뚜라미 집 만들기를 하며 본인이 돌볼 귀뚜라미에게 이음을 붙여준다.

치유농업 프로그램 단위 활동 4회차

일 자 2025. 7. 15.(화)

활 동 명 먹이 만들기

주요대상 노인 7명

운영시간 90분

활동목표 돌봄의 주체가 되는 먹이 만들기 활동을 통해 긍정적 자아를 형성할 수 있다.

주요활동 왕귀뚜라미 먹이 만들기

준 비 물 바구니, 가위, 칼, 도마, 밀폐용기, 클레이 등

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 왕귀뚜라미의 식성 알기 텃밭에서 먹이 발견하고 수확하기 농작물 수확하기 왕귀뚜라미의 먹이 만들기 호랑나비 클레이 만들기 	<p>[심리 정서적 영역] 다양한 먹이를 관찰하고 수확하는 과정을 경험하며 정서적 풍요로운 느낌을 경험하기 먹이를 만드는 과정을 통해 돌봄의 주체임을 인식하여 긍정적 자아 형성하기</p> <p>[인지적 영역] 새로운 정보를 습득하는 과정을 통해 자신의 발전 인식과 자존감 강화하기</p> <p>[사회적영역] 먹이 만드는 활동을 통해 자신을 투영하여 주변 사람들과 자신의 이야기 나누기</p> <p>[신체적 영역] 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기 클레이로 나비 만들기 활동을 통해 소근육 자극하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



텃밭에서 먹이 찾아보기



먹이 만들기



먹이 만들기



호랑나비 클레이 만들기



호랑나비 클레이 만들기



호랑나비 클레이

활동팁

먹이를 많이 넣으면 번질될 우려가 있으므로 수시로 확인하여 신선한 먹이를 조금씩 자주 넣어준다.

치유농업 프로그램 단위 활동 5회차

일 자 2025. 7. 22.(화)

활 동 명 소리 만들기

주요대상 노인 7명

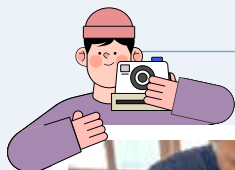
운영시간 90분

활동목표 왕귀뚜라미 소리를 듣는 활동을 통해 정서적 안정감을 느끼며 우울감을 감소할 수 있다.

주요활동 왕귀뚜라미 소리 관찰하기

준 비 물 나무소재 귀뚜라미 모형(소리 도구), 허브차 등

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 왕귀뚜라미가 소리를 내는 원리 알기 다양한 도구로 왕귀뚜라미 소리 만들기 왕귀뚜라미의 소리를 들으며 허브차 마시기 호랑나비 데칼코마니 농작물 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 왕귀뚜라미 소리를 듣는 활동을 통해 정서적 안정감을 느끼며 스트레스 완화하기 허브차를 마시며 정서적 편안함 느끼기</p> <p>[인지적 영역] 다양한 도구를 활용하여 소리를 찾아가는 과정을 통해 창의성 향상하기 데칼코마니 기법에 대해 이해하고 나비 모양을 만들기 위한 그리기를 통해 인지력 강화하기</p> <p>[사회적영역] 소리 만들기 과정에서 성공과 실패에 대한 경험을 공유하며 유대감 증대하기</p> <p>[신체적 영역] 청각과 촉각에 집중하는 활동을 통해 신체 활력 자극하기 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



귀뚜라미 돌보기



귀뚜라미 먹이주기



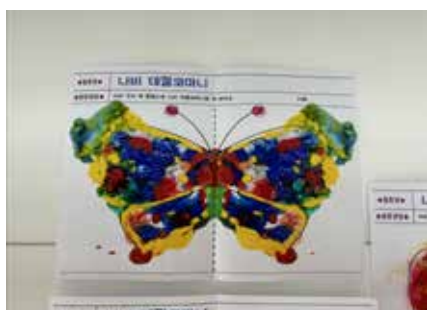
농작물 수확하기



데칼코마니 만들기



나비 데칼코마니



나비 데칼코마니

활동팁

데칼코마니를 진행할 시 두꺼운 종이를 사용하여 물감이 번지지 않게 한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 6회차

일 자 2025. 8. 5.(화)

활 동 명 너와 함께해서 행복했어

주요대상 노인 7명

운영시간 90분

활동목표 곤충 돌보기에 대한 이야기를 나누며 긍정적 사회적 관계를 형성할 수 있다.

주요활동 곤충돌보기에 대한 이야기 나누기

준 비 물 바구니, 수확봉투, 가위 등

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 귀뚜라미 소리 흉내내기 귀뚜라미 노래 부르기 그동안 함께한 곤충 돌보기에 대한 이야기 나누기 텃밭 산책하기 농작물 수확하기 	<p>[심리 정서적 영역] 귀뚜라미 노래를 들으며 정서적 안정감을 느끼기 직접 노래를 부르며 즐거움 느끼기</p> <p>[인지적 영역] 곤충 돌보기에 대한 추억을 회상하며 인지 자극하기</p> <p>[사회적영역] 그동안 함께한 곤충 돌보기에 대한 이야기를 나누며 긍정적 사회적 관계 형성하기</p> <p>[신체적 영역] 청각에 집중하여 감각적 즐거움을 경험하기 평소에 쓰지 않는 근육을 활용하는 활동으로 신체건강 향상하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



귀뚜라미 돌보기



귀뚜라미 먹이주기



귀뚜라미 먹이주기



귀뚜라미 노래 부르기



농작물 수확하기



농작물 수확하기

활동팁

귀뚜라미와 관련된 다양한 소리와 음악을 함께 들어볼 수 있도록 준비한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 7회차

일 자	2025. 8. 12.(화)	활 동 명	나비 샌드위치 만들기
주요대상	노인 7명	운영시간	90분
활동목표	수확물을 활용하여 나비 샌드위치를 만들고 요리하여 즐기는 활동을 통해 성취감과 만족감을 느낄 수 있다.		
주요활동	나비 샌드위치 만들기		
준 비 물	식빵, 감자샐러드, 딸기잼, 치즈, 햄, 접시 등		

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 전체 프로그램 소개하기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 농작물 수확하기 나비 모양의 샌드위치 만들기 함께 나비 샌드위치를 먹으며 다른 사람과 관계 형성하기 	<p>[심리 정서적 영역] 농작물을 수확하여 요리하여 즐기는 활동을 통해 성취감과 만족감 향상하기</p> <p>[인지적 영역] 샌드위치에 들어가는 재료를 수확하며 재료 구성을 기억하고 매칭하기 나비의 형태로 샌드위치를 만드는 활동을 통해 그동안의 활동을 회상하기</p> <p>[사회적영역] 함께 나비 샌드위치를 만들고 먹으며 소감을 공유하기 활동의 단계별로 역할을 분담하고 수행함으로써 사회적 소속감을 느끼기</p> <p>[신체적 영역] 섬세한 요리활동을 통해 눈과 손의 협응력 향상하기 함께 요리한 음식을 먹으며 오감 자극하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



귀뚜라미 돌보기



농작물 수확하기



수확물 손질하기



나비모양 샌드위치 만들기



나비모양 샌드위치



나비모양 샌드위치

활동팁

나비모양 샌드위치의 예시 사진을 제시할 수 있도록 준비한다.
각자의 개성이 들어난 샌드위치를 감상하며 긍정적 소통을 할 수 있도록 한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 8회차

일 자 2025. 8. 19.(화)

활 동 명 귀뚜라야, 함께 뛰자

주요대상 노인 7명

운영시간 90분

활동목표 귀뚜라미 자연으로 보내기를 통해 사회성을 향상할 수 있다.

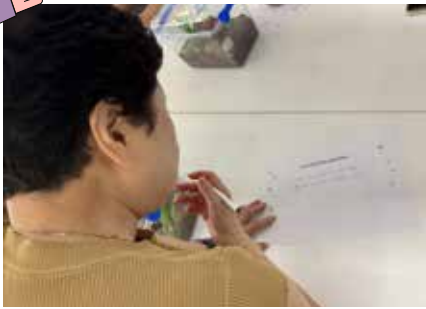
주요활동 귀뚜라미 자연으로 보내기

준 비 물 응원의 글 작성 종이, 연필, 투명통, 바구니, 가위 등

전개	활동내용	중재 요소
		우울감 감소 및 신체 건강 향상
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<ul style="list-style-type: none"> 귀뚜라미 자연으로 보내기 귀뚜라미에게 인사하기 농작물 수확하기 귀뚜라미에게 응원의 글쓰기 소감발표 	<p>[심리 정서적 영역] 응원글을 쓰고 발표하며 정서적 지지를 통한 생명에 대한경외감 형성하기</p> <p>[인지적 영역] 귀뚜라미 이름을 불러주며 표현력과 창의성 증대하기</p> <p>[사회적영역] 귀뚜라미와 친구관계 형성을 통한 사회성 향상하기</p> <p>[신체적 영역] 자연에서 귀뚜라미를 풀어주며 신체적 활력 향상하기</p>
정리 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



응원의 글 쓰기



응원의 글 쓰기



귀뚜라미 자연으로 보내기



귀뚜라미 자연으로 보내기



작물 수확하기



작물 수확하기

활동팁

귀뚜라미를 자연으로 보내면서 아쉬운 마음보다 응원의 마음을 가질 수 있도록 유도한다.



치유농업 전문프로그램 효과 사전-사후 측정 결과

- 노인 대상으로 정서곤충 활용 치유농업 전문프로그램을 8회 추진하고 사전, 사후 평균의 차이를 비교분석하기 위하여 Wilcoxon signed ranktest를 실시하였다.(8회차 평균값)

1) 한국형 노인우울척도 단축형 측정도구(SGDS-K)

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
우울	2.4±2.51	1±2.24	0.044*

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 우울감을 측정한 결과, 프로그램 실시 전 2.4점에서 실시 후 1점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다.

2) 뇌파·맥파 기계측정

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
집중데이터	4.75±1.10	4.78±1.07	0.213 ^{NS}
SEF-90(두뇌활동)	22.72±2.72	21.41±4.15	0.791 ^{NS}
H-베타파 파워값	6.49±0.75	6.21±0.71	0.082 ^{NS}
상대좌뇌 파워값	4.75±0.51	4.96±0.14	0.040*
심장건강(HRV-index)	12.00±1.46	14.17±1.58	0.996 ^{NS}
교감신경 활성	5.97±0.19	6.21±0.32	0.254 ^{NS}
부교감신경 활성	5.69±0.22	6.12±0.27	0.038*
자율신경 활성	6.92±0.72	7.71±0.46	0.064 ^{NS}

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 뇌파·맥파 차이를 분석한 결과 좌우뇌 균형 활동을 나타내는 상대좌뇌 파워값이 프로그램 실시 전 4.75점에서 실시 후 4.96점으로 통계적으로 유의하게 증가하였고, 심장건강도를 나타내는 부교감신경 활성값이 5.69점에서 6.12점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다.

- 참가자의 프로그램 전/후 뇌파·맥파 차이를 분석한 결과 집중도를 나타내는 집중데이터 값이 4.75점에서 4.78점으로 증가, 두뇌활동정도를 나타내는 SEF-90값은 22.72점에서 21.41점으로 과부하가 감소, 두뇌스트레스를 나타내는 H-베타파 파워값이 6.49점에서 6.21점으로 감소, 신체스트레스를 나타내는 HRV-index값이 12점에서 14.17점으로 감소, 누적피로도를 나타내는 교감신경 활성값이 5.97점에서 6.21점으로 감소, 신체활력도를 나타내는 자율신경 활성값이 5.69점에서 6.21점으로 증가하였지만 통계적으로 유의하진 않았다.



만족도 결과 : 평균 4.9점(5점만점)

• 종합적인 만족도: 5점(100%)

*응답자 100% 만족이상 평가

*프로그램 운영에 관하여 평가해 주십시오.

	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
1. 일시는 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	7
2. 장소는 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	7
3. 강사는 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	7
4. 프로그램 내용은 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	7
5. 종합적으로 만족스러웠습니까?	-	-	-	1	6

* 불만족, 매우 불만족으로 표시하신 경우, 그 이유를 간략히 적어주십시오.

• 참가자 소감 및 건의사항

- 자연의 신비로움을 만끽하며 교육이 매우 흥미롭고 행복했습니다.
- 다음에도 기회가 있으면 좋겠습니다.
- 강사님의 자상하고 친절한 지도와 안내가 훌륭함
- 강의 환경이 쾌적하고 힐링에 도움됨



원예작물 적용프로그램 : 스트레스 개선을 위한 텃밭정원 중심 치유농업 프로그램 ‘감정과 생각노트’

[목적] 스트레스 개선

회차	일자	시간 (분)	활동주제	자원활용	활동사항
1	8/26	90	그라운딩하기	농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개 • 스트레스와 그라운딩 알아보기 • 힘겨운 생각과 감정의 갈고리 알아보기 • 농장 산책하기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기
2	9/2	90	감정폭풍	허브 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 반복적으로 그라운딩을 방해하는 장애물 알아보기 • 일상에서 그라운딩하기 • 식물 오감 관찰하기 • 잡초제거(농업활동으로 그라운딩하기) • 허브차 직접 만들어 시음하기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기
3	9/9	90	삶에 참여하기	상추 차조기 장미허브 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 자신의 삶에 참여하면서 스트레스 관리하기 • 스트레스에 도움을 주는 식물 알아보기 • 수면에 도움을 주는 흑하랑상추 씨앗 심기 • 스트레스에 도움을 주는 차조기 모종 심기 • 농장에서 명상하며 주변 자극 알아차림 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기
4	9/16	90	가치에 다가가기	상추 차조기 장미허브 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 가치에 다가가기 • 힘겨운 생각과 감정 알아차리기 • 장미허브 모종 심기, 차조기 관리하기 • 파종한 흑하랑상추 성장모습 관찰하기 • 텃밭작물 수확하여 생으로 맛보기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기



회차	일자	시간 (분)	활동주제	자원활용	활동사항
5	9/23	90	삶에 집중하기	식물 허브 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 힘겨운 생각과 감정 알아차리기 • 생각과 감정 이름 붙이기 • 식물 모종 옮겨심기 • 텃밭정원 관리하기 • 허브 수확하기(다음회기 활용) • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기
6	9/30	90	가치에 따라 행동하기	허브 수확작물 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 나의 가치 찾아보기 • 가치에 따라 행동하기 • 텃밭 관리하기 • 작물 수확하기 • 허브티백 만들기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기
7	10/14	90	친절하기	식물 수확작물 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 나와 타인에게 친절하기 • 텃밭 관리하기 • 작물 수확하기 • 반려식물 화분 만들기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기
8	10/21	90	공간 만들기	수확작물 농촌환경	<ul style="list-style-type: none"> • 힘겨운 생각과 감정을 위한 마음의 공간 만들기 • 작물 수확하기 • 농장 둘러보며 지난 활동 정리해보기 • 팜파티하며 농장에서 함께한 경험 나누기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기

치유농업 프로그램 단위 활동 1회차

일 자 2025. 8. 26.(화)

활 동 명 그라운드링하기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 텃밭활동을 통해 스트레스를 완화하는 경험을 가지고 의미에 대해 표현하고 공감할 수 있다.

주요활동 텃밭정원 둘러보기

준 비 물 명찰, 감정과생각노트, 볼펜 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<마음챙김> <ul style="list-style-type: none"> • 사전 측정하기 • 인사 나누기 • 전체 프로그램 소개 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<실내교육장> <ul style="list-style-type: none"> • 자기소개하기 • 감정과 생각노트 기록 방법 안내하기 • 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스와 그라운드링 - 힘겨운 생각과 감정의 갈고리 	[MBSR]¹⁾ 스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기 [집단치료] 스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기
	<치유정원, 치유농원> <ul style="list-style-type: none"> • 농장 산책하기 • 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃 찾기) 소개 	[인지자극] 새로운 텃밭정원, 휴게공간, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기
정리 (10분)	<감정 나누기> <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 그라운드링 하기 	

1) MBSR: 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램



활동사진



사전 뇌파·맥파 측정



인사 나누기 및 프로그램 소개



사전 설문지 측정하기



농장 산책하기



농작물 수확하기



농작물 수확하기

활동팁

비슷한 고민과 스트레스를 보유한 대상자 집단이 진행자뿐만 아니라 집단끼리도 라포를 형성할 수 있도록 유도한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 (2회차)

일 자 2025. 9. 2.(화)

활동명 감정폭풍

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 힘겨운 생각과 감정에서 벗어나 텃밭활동을 통해 자신에게 집중할 수 있다.

주요활동 온실 식물 관찰하기, 허브차 만들기

준비물 모종삽, 장갑, 가위, 바구니, 주전자, 컵, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> 반복적으로 그라운딩을 방해하는 장애물 알아보기 일상에서 그라운딩하기 허브차 직접 만들어 시음하기 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 연습하기 (천천히 깊게 호흡하기, 자신을 둘러싼 세계에 참여하기)</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> 식물 오감 관찰하기 잡초제거(농업활동으로 그라운딩하기) 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p> <p>텃밭을 만드는 과정(잡초를 제거하고, 흙을 만지는 과정)을 통해 여러 감각 자극하기</p> <p>익숙한 식재료를 텃밭에서 수확하여 차로 만들고 마시는 과정을 통해 여러 감각을 자극하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 <ul style="list-style-type: none"> 농장에서 일어나는 모든 감각자극 활동을 통해 나의 감정과 생각, 스트레스에 대해 '아하 경험하기' 	



활동사진



감정과 생각노트



허브 관찰하기



허브 수확하기



허브 수확하기



잡초 제거하기



농장 산책하기

활동팁

감정과 생각노트의 내용을 이해하기 쉽도록 진행자의 실제 사례를 빗대어 예시를 들어준다.

치유농업 프로그램 단위 활동 (3회차)

일 자 2025. 9. 9.(화)

활 동 명 삶에 참여하기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 농장에서 일어나는 모든 감각자극 활동을 통해 나의 감정과 생각, 스트레스에 대해 인지 할 수 있다.

주요활동 흑하량상추 파종하기, 장미허브 등 모종심기

준 비 물 모종삽, 장갑, 가위, 바구니, 주전자, 컵, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> 자신의 삶에 참여하면서 스트레스 관리하기 스트레스에 도움을 주는 식물 알아보기 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기 (천천히 깊게 호흡하기, 자신을 둘러싼 세계에 참여하기)</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> 수면에 도움을 주는 흑하량상추 씨앗 심기 스트레스에 도움을 주는 차조기, 쪽파심기 농장에서 명상하며 주변 자극 알아차림 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 <ul style="list-style-type: none"> 참여하고 집중하는 훈련(호흡으로 주의 기울이기) 	



활동사진



감정과 생각노트



흑하랑상추 씨앗 심기



흑하랑상추 씨앗 심기



관수하기



차조기 모종 심기



쪽파 심기

활동팁

흑하랑상추로 만든 숙면에 좋은 기능성 차를 나누어 주고, 프로그램 종료 후 운전하는 대상자가 있으므로 가정에서 수면제 대신 먹어보길 권유한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 4회차

일 자 2025. 9. 16.(화)

활 동 명 가치에 다가가기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 텃밭 활동으로 오감을 활용해 현재에 집중하는 연습을 할 수 있다.

주요활동 텃밭정원 가꾸기, 수확하여 샐러드 만들기

준 비 물 바구니, 채반, 식기, 가위, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> 가치에 다가가기 힘겨운 생각과 감정 알아차리기 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 파종한 흑하랑 상추 성장모습 관찰하기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> 장미허브 모종심기 텃밭작물 수확하기 수확물 생으로 맛보기 오늘의 픽(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 소개 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p> <p>식물의 성장과정을 시각, 미각으로 관찰하고, 식물이 필요로 하는 것을 알아차리고 돌보며 관리하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



감정과 생각노트



장미허브 관찰하기



장미허브 모종 심기



장미허브 모종 심기



텃밭작물 수확하기



텃밭작물 수확하기

활동팁

파종한 상추의 성장모습을 함께 관찰하며 성취감을 느낄수 있도록 유도한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 (5회차)

일 자 2025. 9. 23.(화)

활 동 명 삶에 집중하기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 다양한 텃밭식물을 관찰하고 향기를 맡고, 맛보는 등 오감자극을 통해 그 순간에 집중하고 몰입하는 연습을 할 수 있다.

주요활동 텃밭정원 가꾸기, 허브 수확하기

준 비 물 가위, 바구니, 채반, 모종삽, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> • 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> - 힘겨운 생각과 감정 알아차리기 - 생각과 감정 이름 붙이기 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 식물 모종 옮겨심기 • 텃밭정원 관리하기 • 허브 수확하기(다음회기 활용) • 허브 손질하여 말리기 • 오늘의 픽 찾기(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p> <p>흑하랑상추 성장 관찰과 호야 옮겨심기, 장미허브 수형관리, 텃밭작물 수확하기를 통해 자극하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



감정과 생각노트



파종하여 키운 흑하랑 상추 모종



상추 옮겨 심기



상추 옮겨 심기



텃밭작물 수확하기



텃밭작물 수확하기

활동팁

텃밭식물을 오감자극으로 관찰할 수 있도록 시간을 충분히 배정한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 (6회차)

일 자 2025. 9. 30.(화)

활 동 명 가치에 따라 행동하기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 텃밭정원 가꾸기 활동을 통해 우리 삶의 가치에 다가갈 수 있다.

주요활동 텃밭정원 가꾸기, 허브티백 만들기

준 비 물 가위, 바구니, 모종삽, 수확봉투, 공티백, 실링기, 유리병, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> 인사 나누기 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> 나의 가치 찾아보기 가치에 따라 행동하기 허브티백 만들기 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기</p> <p>텃밭정원 가꾸기 활동과 우리 삶의 가치에 다가가기</p> <p>텃밭정원 가꾸기를 통해 가치를 발견하기(작물을 잘 성장시키는 가치에 따라 돌보는 행동을 하기)</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> 텃밭 관리하기 작물 수확하기 오늘의 픽 찾기(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> 활동 정리하기 정리 대화하기 마무리 인사하기 	



활동사진



건조된 허브 티백에 넣기



허브 블렌딩 하기



허브티백 만들기



허브티백 만들기



완성된 허브티



텃밭작물 수확하기

활동팁

허브티백을 만들어 나만의 허브 블렌딩을 하기 위해 오감을 활용하여 만들 수 있도록 시범을 보인다.

치유농업 프로그램 단위 활동 7회차

일 자 2025. 10. 14.(화)

활 동 명 친절하기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 텃밭정원 가꾸기 활동 중 협동해서 다른 사람을 돕거나 힘을 모아 함께 활동을 하며 타인과 식물, 자신에게 한 나의 친절한 행동을 발견할 수 있다.

주요활동 텃밭정원 가꾸기, 반려식물 화분 만들기

준 비 물 장갑, 모종삽, 식물, 화분, 상토, 화분장식, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> • 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> - 나와 타인에게 친절하기 • 반려식물 화분 만들기 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기 텃밭정원 가꾸기 활동 중 협동해서 다른 사람을 돕거나 힘을 모아 함께 활동하는 것을 염두에 두고 활동하기 타인뿐 아니라 식물(자연)과 자신에게 한 친절한 행동이 있었다면 그 부분을 연결 지어 이야기 나누기 농장에 와서 자신이나 타인에게 농장의 자연, 식물에게 한 친절한 행동들에 대해 이야기 나누기</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 텃밭 관리하기 • 작물 수확하기 • 오늘의 픽 찾기(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 	



활동사진



감정과 생각노트



반려식물 화분 만들기



반려식물 화분 만들기



텃밭작물 수확하기



텃밭작물 수확하기



뇌파·맥파 측정

활동팁

함께 활동하여 타인과 식물, 자신에게 친절한 행동을 할 수 있도록 협동 활동을 구성한다.

치유농업 프로그램 단위 활동 8회차

일 자 2025. 10. 21.(화)

활 동 명 공간 만들기

주요대상 스트레스 고위험 성인 13명

운영시간 90분

활동목표 농장의 계절, 식물의 변화를 느끼며 나의 감정의 변화를 알아채고 관리할 수 있다.

주요활동 팜파티

준 비 물 견과류, 고추장, 참기름, 빵, 치즈, 딸기잼, 탄산음료, 감정과생각노트 등

전개	활동내용	중재 요소
		스트레스 개선
도입 (10분)	<ul style="list-style-type: none"> • 인사 나누기 • 오늘 활동에 대해 소개하기 	
전개 (70분)	<p><마음챙김></p> <ul style="list-style-type: none"> • 감정과 생각노트 <ul style="list-style-type: none"> - 힘겨운 생각과 감정을 위한 마음의 공간 만들기 • 팜파티하며 농장에서 함께한 경험 나누기 • 프로그램에 대한 경험과 의미 나누기 	<p>[MBSR]</p> <p>스트레스에 대처하기 위해 인지적인 자극과 더불어 감각을 통해 현재 자신에게 집중할 수 있는 훈련하기</p> <p>[집단치료]</p> <p>스트레스가 많다는 공통점이 있는 대상자들이 스트레스 완화를 위한 텃밭활동에 참여했을 때 어떤 경험과 의미를 가져다주었는지 표현하고 공감하기</p>
	<p><치유정원, 치유농원></p> <ul style="list-style-type: none"> • 작물 수확하기 • 농장 둘러보며 지난 활동 정리해보기 • 오늘의 픽 찾기(자연에서 나의 마음과 닮은 꽃) 	<p>[인지자극]</p> <p>텃밭정원, 자연에서 감각(시각, 청각, 촉각, 후각, 미각 등)을 자극하기</p>
정리 (10분)	<p><감정 나누기></p> <ul style="list-style-type: none"> • 활동 정리하기 • 정리 대화하기 • 마무리 인사하기 • 사후 측정하기 	



활동사진



감정과 생각노트



텃밭작물 수확하기



텃밭작물 수확하기



수확물 활용 음식 만들기



팜파티



사후 설문 측정하기

활동팁

감정과 생각노트의 내용을 추후에도 보고 싶다고 파일로 요구하시는 대상자가 있으므로 전달할 수 있도록 준비하여 프로그램 종료 후에도 일상생활에서 적용할 수 있도록 한다.



치유농업 전문프로그램 효과 사전-사후 측정 결과

- 스트레스 고위험 성인 대상으로 원예작물 활용 치유농업 전문프로그램을 8회 추진하고 사전, 사후 평균의 차이를 비교분석하기 위하여 Wilcoxon signed rank test를 실시하였다. (8회차 평균값)

1) 지각된 스트레스 측정도구(PSS)

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
스트레스	19.0±5.06	16.3±4.93	0.034*

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired signed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 스트레스를 측정한 결과, 프로그램 실시 전 19점에서 실시 후 16.3점으로 통계적으로 유의하게 감소하였다.

2) 역학연구를 위한 우울척도 단축형(CESD10-D)

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
우울	2.83±2.64	1.5±1.38	0.170 ^{NS}

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired signed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 우울감을 측정한 결과, 프로그램 실시 전 2.83점에서 실시 후 1.5점으로 감소하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다.

3) 자기효능감 측정도구(SES)

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
자기효능감	78.2±15.2	84.2±11.9	0.036*

^{NS}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired signed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 자기효능감을 측정한 결과, 프로그램 실시 전 78.2점에서 실시 후 84.2점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다.

4) 뇌파·맥파 기계측정

항목	사전	사후	p-value
	M±SDz	M±SD	
집중데이터	4.80±0.63	4.80±0.47	0.937 ^{ns}
SEF-90(두뇌활동)	21.80±1.60	19.19±1.95	0.031*
H-베타파 파워값	7.05±0.81	7.05±0.62	1.000 ^{ns}
상대좌뇌 파워값	4.67±0.42	4.78±0.33	0.361*
심장건강(HRV-index)	11.75±2.93	13.72±1.94	0.219 ^{ns}
교감신경 활성	5.65±0.67	6.13±0.26	0.219 ^{ns}
부교감신경 활성	5.49±0.56	5.79±0.21	0.204 ^{ns}
자율신경 활성	7.06±0.27	7.73±0.19	0.047*

^{ns}Non-significant, *significant at *p < 0.05, **p < 0.01, by wilcoxon paired singed-rank test.

- 참가자의 프로그램 전/후 뇌파·맥파 차이를 분석한 결과 두뇌활동정도를 나타내는 SEF-90값이 프로그램 실시 전 21.8점에서 실시 후 19.19점으로 과부하에서 정상범위로 통계적으로 유의하게 감소, 신체활력도를 나타내는 자율신경 활성값이 7.06점에서 7.73점으로 통계적으로 유의하게 증가하였다.
- 참가자의 프로그램 전/후 뇌파·맥파 차이를 분석한 결과 좌우뇌불균형을 나타내는 상대좌뇌 파워값이 4.67점에서 4.78점으로 증가, 신체스트레스를 나타내는 심장건강(HRV-index) 데이터값이 11.75점에서 13.72점으로 감소, 누적피로도를 나타내는 교감신경 활성값이 5.65점에서 6.13점으로 감소, 심장건강도를 나타내는 부교감신경 활성값이 5.49점에서 5.79점으로 증가하였지만 통계적으로 유의하진 않았다. 집중도를 나타내는 집중데이터값이 4.8점에서 변화가 없었으며, 두뇌스트레스를 나타내는 H-베타파 파워값이 7.05점에서 변화가 없었다.



만족도 결과 : 평균 5점(5점만점)

• 종합적인 만족도: 5점(100%)

*응답자 100% 만족이상 평가

*프로그램 운영에 관하여 평가해 주십시오.

	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
1. 일시는 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	10
2. 장소는 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	10
3. 강사는 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	10
4. 프로그램 내용은 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	10
5. 종합적으로 만족스러웠습니까?	-	-	-	-	10
* 불만족, 매우 불만족으로 표시하신 경우, 그 이유를 간략히 적어주십시오.					

• 참가자 소감 및 건의사항

- 평소 장애인 부모 교육이 많아서 기대를 하지 않았는데, 참여해보니 매주 화요일을 설레이는 마음으로 기다리게 되었습니다.
- 치유농업 프로그램이 우울증으로 힘들어하는 장애인 부모들이 병원을 가기 전에 도움을 받을수 있겠다 생각이 듭니다. 평생 프로그램에 참여하고 싶습니다.
- 항상 아이와 함께 있어야 하니 나만의 시간이 없습니다. 이렇게 좋은 기회에 나를 위한 시간을 가질수 있어서 행복했습니다.
- 다음에도 기회가 있으면 좋겠습니다.







치유농업 프로그램에
적용 가능한
중재이론 및 실천기법

III

치유농업 프로그램에 적용 가능한 중재이론 및 실천기법

치유농업의 중재는 치유의 목적을 달성하기 위해 의도적으로 설계된 개입 활동을 의미한다.

치유농업에서 활용 가능한 중재이론과 구체적 실천기법을 다음과 같이 몇가지 제시하오니 프로그램 설계 및 진행 시 목적에 맞는 중재를 사용함으로써 기대효과를 달성할 수 있도록 한다.



공동중재

구분	중재기법	주요내용	치유농업 프로그램 적용 예시
1	지지전략	온정, 수용, 공감, 긍정적 피드백, 강화 등을 통해 안정적 관계 형성	활동 전·후 따뜻한 피드백 제공, 참여자 이름 부르며 격려하기, “오늘의 칭찬 카드” 활용
2	인지전략 - 생물학적·심리학적 통합	식물의 생장과 인간의 감정·사고를 연결해 통찰 유도	‘씨앗의 성장’과 ‘나의 변화’ 비교하기, 식물 성장일기 작성
3	인지전략 - 학습	경험·연습을 통한 행동변화, 자기성장 촉진	식물 돌보기 과정을 통해 자기관리 학습, 문제해결 중심 활동 설계
4	행동전략 - 모델링	전문가의 시범을 통해 행동을 관찰·모방·훈련	농작업 시범 후 참여자 개별 실습, “함께 따라 해보기” 단계 운영
5	행동전략 - 훈습	반복 연습을 통해 긍정적 습관 형성 및 안정감 제공	파종·물주기·잡초제거 반복 수행, 작업 후 자기평가 기록
6	집단치료	협동과 상호작용을 통한 관계 형성 및 정서적 지지	공동정원 만들기, 역할 분담 활동, 소그룹 대화 시간 운영
7	감각자극	시·청·촉·후·미각 자극을 통해 신체·정서적 반응 유도	허브향기 맡기, 식물 촉감 느끼기, 수확물 시식 등 오감활동
8	집중과 몰입	몰입상태를 유도하여 스트레스 완화 및 자기조절 향상	흙 만지기 명상, 씨앗 심기·꽃꽂이 활동 중 조용한 집중시간 제공



인지행동전략 중재

구분	중재기법	주요내용	치유농업 프로그램 적용 예시
1	왜곡된 사고 인식	비합리력 신념을 인식·수정하도록 발문 유도	“나는 잘 못해” → “처음이니까 배워가는 중이야”로 재구성
2	문제해결 훈련	현실 문제를 인식하고 해결전략 수립	병충해 발생 시 대처방법 토의 및 실행
3	사회기술 훈련	대인관계 기술·의사소통 능력 향상	역할극을 통한 ‘도움요청·칭찬·거절’ 연습
4	보상 전략	긍정적 행동 강화를 통한 동기 유발	활동 후 “참여 배지” 제공, 성취 포인트 제도 운영
5	왜곡된 사고 재구성	부정적 사고를 현실적·긍정적 사고로 변환	활동 후 “오늘의 성취 한 가지” 발표하기

(출처: 우울 고위험군 대상 인지행동전략 적용 치유농업 프로그램, 농촌진흥청)



인지중재기법 중재

구분	중재기법	주요내용	치유농업 프로그램 적용 예시
1	인지자극	생각·기억 등 두뇌활동 촉진	식물 관찰·이름 맞추기, 오감자극 텃밭활동
2	회상하기	기억 회상 및 정서 안정	과거 농사경험·계절 이야기 나누기
3	지남력 향상	공간·시간 감각 회복	계절 변화 관찰, 달력·계절 식물 학습
4	인지훈련	기억력·주의력·추론력 강화	꽃잎 수 세기, 재료 분류, 도구 정리
5	언어력 강화	표현력·소통능력 증진	식물 변화 묘사, 느낌 나누기 활동
6	문제해결능력	사고력 및 실행력 강화	작물 이상 시 원인·해결책 토의
7	인지재활	일상 적응능력 회복	식물 돌봄 일상화, 수확물 활용 요리

(출처: 노인의 인지건강을 위한 라이프중재형 치유환경 조성 프로그램, 농촌진흥청)



부정적 심리 치료적 중재

구분	중재기법	주요내용	치유농업 프로그램 적용 예시
1	지지전략	공감·수용·격려로 관계 형성	활동 중 피드백·감정 나누기
2	학습전략	생물학·심리 통합을 통한 자기 이해	씨앗 생장과 자기 변화 비교하기
3	행동전략	실행·모델링·훈습으로 긍정행동 강화	농작업 반복 훈련, 관찰노트 쓰기
4	감정표현	감정을 건강하게 인식·표현	긍정/부정 형용사 카드로 느낌 나누기
5	자아존중감 향상	자기수용·자기효능감 강화	“내가 키운 식물 자랑하기” 발표
6	자기조절감 향상	상황 대처력 및 통제감 강화	계획·실행·피드백 순환 훈련

(출처: 우울감소를 위한 식물재배 프로그램, 농촌진흥청)



사회적 결과와 관련한 치료적 중재

구분	중재기법	주요내용	치유농업 프로그램 적용 예시
1	사회적 상호작용	자연스러운 대화·관찰· 역할분담을 통한 관계 형성	공동텃밭 운영, 그룹별 식물 돌봄
2	사회적 기술훈련	의사표현·공감·자기주장· 협동능력 향상	역할극·칭찬·거절 훈련, 대화기술 연습
3	사회적지지 전략	수용·신뢰·감정이입· 친밀감 증진	소그룹 활동에서 상호칭찬 및 정서 공유

(출처: 사회복귀예정자 대상 심리사회적 결과 원예치료 가이드, 농촌진흥청)



심리·사회적 결과와 관련한 치료적 중재

구분	중재기법	주요내용	치유농업 프로그램 적용 예시
1	인지행동전략	부정적 사고를 긍정적 관점으로 전환	“나의 강점 찾기” 활동, 감사일기
2	이완전략	호흡·스트레칭·음악 등을 통한 긴장 완화	흙 만지기 명상, 허브향 심호흡, 조용한 음악 제공
3	사회적지지	신뢰·감정이입·친밀감 형성	온정적 태도, 긍정적 피드백, 감정 수용 및 공감·이해 표현하기

(출처: 암 환자 대상 치유농업 프로그램 「암암 괜찮아」 농촌진흥청)





IV

참고문헌

IV

참고문헌

- 김소현 등. 2024. 콩이 나를 치유한다고?. 농촌진흥청 국립식량과학원
- 김소현 등. 2024. 보리가 나를 치유한다고?. 농촌진흥청 국립식량과학원
- 김소현 등. 2024. 액티브 시니어를 위한 식량자원 활용 치유농업 프로그램. 농촌진흥청 국립식량과학원
- 김소윤 등. 2022. 마음을 치유하는 정서곤충. 농촌진흥청 국립농업과학원.
- 정순진 등. 2022. 스트레스 개선을 위한 텃밭정원 중심 치유농업 프로그램 감정과 • 생각노트. 농촌진흥청 국립원예특작과학원.
- 이상미 등. 2024. 우울 고위험군 대상 인지행동전략 적용 치유농업 프로그램. 농촌진흥청 국립원예특작과학원.
- 문지원 등. 2023. 노인의 인지건강을 위한 라이프중재형 치유환경 조성 및 프로그램 식물을 인지하자. 농촌진흥청 국립원예특작과학원.
- 이상미 등. 2021. 마음을 키우는 치유농업 우울감소를 위한 식물재배 프로그램. 농촌진흥청 치유농업추진단.
- 이상미 등. 2013. 사회복귀예정자를 위한 심리사회적 원예치료 가이드. 농촌진흥청 국립원예특작과학원.
- 이상미 등. 2016. 암환자 회복관리를 위한 원예치료 매뉴얼 암암관찰아 관찰고 말고. 농촌진흥청 국립원예특작과학원.
- 홍인경 등. 2024. 알기 쉬운 치유농업 용어집. 농촌진흥청 국립원예특작과학원.

자원별

경기도 치유농장을 위한 실천 매뉴얼

2025 치유농업 전문프로그램

발행일 2025년 11월

발행인 경기도농업기술원장 성제훈

감 수 기술보급국장 조정주

편집인 농촌자원과장 이영수

집필인 이소윤, 이승훈, 김현영, 차승현

발행처 경기도농업기술원 농촌자원과 치유농업팀

경기도 화성시 병점중앙로 283-33(기산동)

Tel. 031-8008-9465

인쇄처 디자인 봄 031-236-3883

*이 책의 판권은 경기도농업기술원에 있습니다. (비매품)