

Appendix 1. Outline of Program

회기	장소	회기별 주제	강의내용/ 활동	목표	소요 시간	비고
1	간호대학	마음을 열어요	프로그램 안내 사전 조사 (설문조사, 신체계측 (HRV, Inbody)) 멘토와의 만남	· 프로그램의 목적을 이해하고 참여의지를 가진다. · 사전 조사를 통해 대상 아동의 건강상태를 확인한다. · 아동과의 라포를 형성한다.	3시간	
2	주변 숲	강의 내 몸과 마음의 건강 이해하기/ 숲과 친해지기	몸 건강과 마음건강의 관계 이해하기 숲에게 동의구하기, 숲 체조, 숲속 산책	· 내 몸과 마음의 건강상태를 확인하고 이들이 연결되어 있음을 설명할 수 있다. · 숲에서 오감을 열어 산책하고, 몸과 마음이 이완됨을 경험한다. · 자연물로 이름짓기를 통해 상호간의 친밀감을 느낀다.	2시간	전체
3	주변 숲	강의 건강해지는 생활습관 (1)/오감을 활용한 숲 체험	개인위생과 식습관 오감산책, 자연이름짓기 (나무목걸이 만들기)*	· 개인위생과 건강한 식생활의 중요성을 설명할 수 있다. · 숲속에서의 신체활동을 통해 몸과 마음이 이완됨을 경험하고 그 느낌을 표현할 수 있다. · 자연물로 이름짓기를 통해 상호간의 친밀감을 느낀다.	2시간	신체
4	주변 숲	강의 건강해지는 생활습관 (2)/자연물을 이용한 만들기 (1)	신체활동과 인터넷사용 압화부채 만들기 (숲속놀이)*	· 건강하고 올바른 신체활동과 적절한 인터넷 사용의 중요성을 설명할 수 있다. · 미세근육을 강화하고 집중력향상을 도모한다. · 자신만의 작품을 완성함으로써 성취감을 느낀다.	2시간	
5	삼청공원 숲 체험장 (1차 숲 캠프)	오감을 열어 숲 체험하기-숲과 나 (산림치유지도사와 함께하는 숲 캠프)		· 숲활동에 대한 흥미 유발 및 자연과의 친근감 유도한다. · 숲과의 교감을 통해 정신적·신체적 안정 도모한다.	4시간	전체
6	주변 숲	강의 감정 탐색과 표현/ 숲속놀이	자기감정 탐색과 감정표현 및 조절 꼬인 손 풀기, 자연물 가위바위보, 나뭇잎 물나르기, 자유놀이 (전재놀이와 밧줄을 활용한 숲속놀이)*	· 자신의 여러 가지 감정을 탐색해보고 건강한 감정 표현과 감정을 조절할 수 있는 방법을 설명하고 적용할 수 있다. · 과제를 해결하기 위해 친구들과 의사소통을 할 수 있다. · 주어진 과제를 친구들과 함께 해결하면서 협동심과 성취감을 향상시킨다. · 자연물의 다양한 특징에 관심을 갖고, 관찰력과 주의집중력을 향상시킨다.	2시간	
7	주변 숲	강의 자기가치 인식과 자아존중/ 자연물을 이용한 만들기 (2)	자아존중감의 의미와 향상시키는 방법 나만의 편백나무 팔찌만들기 (숲속자유놀이)*	· 자아존중감의 의미와 이를 증진시키는 방법을 알고 설명할 수 있다. · 자기 자신에 대해 생각해보고 자신을 존중하고 사랑하는 방법을 실천 할 수 있다 · 편백나무의 특징과 향기, 효과에 관심을 갖는다. · 줄에 편백나무 구슬을 끼우며 손과 눈의 협응력과 미세근육을 강화하고 집중력향상을 도모한다. · 자신만의 작품을 완성함으로써 성취감을 느끼고, 자아존중감을 기른다.	2시간	정신사회
8	주변 숲	강의 교우관계 향상/ 숲으로 보내는 편지	타인 공감과 효과적인 의사소통 방법 숲으로 보내는 편지작성 (숲속놀이)*	· 타인의 감정의 이해와 효과적인 의사소통 방법을 적용할 수 있다. · 숲, 자신이나 가족에게 편지를 쓸 수 있고 지금까지의 느낌을 편지로 정리할 수 있다.	2시간	
9	북서울꿈의 숲 (2차 숲 캠프)	오감을 열어 숲 체험하기-감각의 숲 (산림치유지도사와 함께하는 숲 캠프)		· 친근해진 숲에서의 오감체험활동을 통하여 정신적 이완을 도모한다. · 목공예 체험을 통해 심리적 안정을 찾는다.	6시간	전체
10	간호대학	그동안 즐거웠어요	마무리, 경험나누기 사후 조사 (설문조사, 신체계측 (HRV, Inbody))	사후 조사를 통해 변화된 대상자의 건강상태를 확인하고 각자의 경험을 공유하면서 프로그램의 전반적인 평가를 실시한다.	3시간	

*표시된 프로그램은 센터상황과 날씨 사정에 따라 선택하여 시행할 수 있는 대안 프로그램.