







2025년도 하이힐링원 운영 모듈 전체 리스트 (22종)

(ver.250109)

구 분	프로그램명	프로그램 사진	소 개	목 적	적용 대상			장소구분
					아동 청소년	성인	가족	
어울림 (8종)	어울림해먹테라피		<ul style="list-style-type: none"> 어울림 숲 속 트레킹 후, 소나무밭의 해먹에 누워 바디스캔 명상으로 신체 이완하고 휴식의 시간을 갖는 힐링 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스 완화 심신 안정 도모 자기돌봄 기회 자연치유력 증가 	●	●	●	실외
	체질별산림치유		<ul style="list-style-type: none"> 체질에 따라 병의 원인이 다르므로 체질에 따라 산림치유인자를 적절하게 활용함으로 치료효과를 극대화하는 산림치유 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 자연치유력 증가 면역력 증진 스트레스 완화 		●		실외
	포레스트클래식		<ul style="list-style-type: none"> 숲 속을 거닐며 자연의 소리에 귀 기울여보고 소나무숲에 누워 테마가 있는 음악을 감상하는 산림&음악치유 융합 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 심신 안정 도모 긍정 정서 함양 자기돌봄 기회 		●	●	실외
	숲속곤충탐사대		<ul style="list-style-type: none"> 곤충을 직접 관찰하며 생물 다양성의 중요성 및 기후변화와 환경파괴로 인해 곤충들이 사라져가는 원인에 대해 알아보고 대안활동을 살펴보는 산림교육 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 산림체험교육 환경적 인식 제고 성취감 경험 집중력 향상 	●			실외
	탄소중립첫걸음		<ul style="list-style-type: none"> 세계적 환경 이슈인 탄소중립의 개념을 바로 알고 생활 속 실천 방법을 배우는 보드게임형 교육과 업사이클링 공예 또는 체험활동이 결합된 생태 산림교육 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 산림교육학습 환경적 인식 제고 집중력 향상 그룹응집력 강화 	●	●	●	실내/외

	어울림투어		<ul style="list-style-type: none"> 산림교육전문가와 함께 어울림 숲길 트레킹을 하며 산림교육 활동을 체험하며 살아 숨쉬는 자연을 관찰해보는 생태 산림교육 프로그램 곤충호텔, 트레킹, 야생화 관찰 등 포함 	<ul style="list-style-type: none"> 인지력 향상 그룹응집력 강화 상호교류기술 향상 문제해결력 증진 	●	●	●	실외
	섬지골피크닉		<ul style="list-style-type: none"> 숲속 산책과 해먹 체험을 하며 심신의 독소를 해소하고 전통장 장인이 만든 비빔밥 도시락을 숲 속에서 즐기는 데일리형 피크닉 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 자연치유력 증가 심신 안정 도모 스트레스 완화 그룹 친밀감 강화 		●	●	실외
	달빛모닥불		<ul style="list-style-type: none"> 어둠이 짙은 하늘 아래 따뜻한 모닥불 주위에 둘러앉아 간식(고구마, 차, 식혜 등)을 나눠 먹으며 담소를 나누는 야간 특별 힐링 프로그램 산불조심기간 제외한 시즌에만 운영 가능 봄철 산불조심기간 : 2/1~5/15 가을철 산불조심기간 : 11/1~12/5 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정 정서 함양 심신 안정 도모 그룹 친밀감 강화 	●	●	●	실외
테라피 (4종)	힐링틀테라피		<ul style="list-style-type: none"> 신체를 빠르게 이완시킬 수 있도록 제작된 도구를 이용하여 근육과 근막을 빠르게 이완하고 신체 안정도를 높이는 프로그램 프롬, 밸런틱, 폼롤러, 스파이키롤러, 스트랩 중 선택 	<ul style="list-style-type: none"> 심신의 이완 육체 피로 해소 심신 안정 도모 스트레스 완화 	●	●	●	실내
	아로마테라피		<ul style="list-style-type: none"> 아로마 고유의 향과 약효를 이용하여 심신의 균형을 잡아주고 인체의 항상성을 높이는 향기요법 프로그램 나만의 아로마 오일세트(3ml*3ea) 및 편백볼 제공 포함 	<ul style="list-style-type: none"> 인체의 항상성 유지 스트레스 완화 면역력 개선 심신의 균형 회복 		●	●	실내
	힐링오케스트라		<ul style="list-style-type: none"> 다양한 리듬악기, 선율악기 등을 탐색하고 함께 연주함으로써 그룹의 역동성을 경험하고 하모니를 이루어 하나의 음악을 완성해가는 그룹 음악치유 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> 긍정 정서 함양 성취감 경험 사회성 증진 스트레스 해소 	●	●	●	실내

	브레인체조		<ul style="list-style-type: none"> • 뇌를 맑게 하고 혈액 순환을 도와 뇌기능을 활성화하는 활동을 수행하는 동작치유 프로그램 	<ul style="list-style-type: none"> • 뇌기능 활성화 • 혈액 순환 • 면역력 증진 	●		●	실내/외
체험 (5종)	우드버닝		<ul style="list-style-type: none"> • 나무에 인두로 그림 또는 글귀를 새기며 자신만의 작품 만들어보며 심신의 안정을 찾고 건강한 물입을 경험하는 우드버닝 프로그램 • 나무도마 제공 포함 	<ul style="list-style-type: none"> • 심신 안정 도모 • 스트레스 완화 • 성취감 경험 • 집중력 향상 	●	●	●	실내
	공드림		<ul style="list-style-type: none"> • 목공체험을 통해 직접 나무 생활용품목공 프로그램 • DIY거치대, 스피커연필꽂이, 독서대 중 선택 	<ul style="list-style-type: none"> • 성취감 경험 • 집중력 향상 • 자존감 증진 • 심신 안정 도모 	●	●	●	실내
	쿠킹클래스		<ul style="list-style-type: none"> • 건강하고 신선한 식재료로 요리활동을 체험하고 그룹과 함께 맛과 마음을 나누는 오감만족 요리 프로그램 • 제빵 및 제과류(석탄적약카스테라, 오크견과 등), 건강식 중 선택 	<ul style="list-style-type: none"> • 성취감 경험 • 집중력 향상 • 인내력 향상 • 문제해결력 증진 	●	●	●	실내
	컬러아로마비누		<ul style="list-style-type: none"> • 컬러성향검사를 통해 자신과 타인의 성향을 알아보며 이해하고 아로마오일을 넣은 생활계 비누를 만드는 프로그램 • 천연아로마비누(90g*2ea) 제공 포함 	<ul style="list-style-type: none"> • 자신컬러성향 파악 • 사회적 관계개선 			●	실외
	리틀포레스트		<ul style="list-style-type: none"> • 강원지역 자생하는 야생화를 주 활용하여 나만의(가족의) 분경을 만들고 반려식물을 키워가는 산림치유&원에 프로그램 • 화분(분경) 제공 포함 	<ul style="list-style-type: none"> • 심신 안정 도모 • 우울 감소 • 행복감 향상 • 그룹 친밀감 강화 			●	●

디톡스 (3종)	<p>도전중독타파 (스마트폰/도박)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 태블릿PC를 이용하여 행위중독예방교육(스마트폰/도박) 및 퀴즈풀이, 다양한 장소에서 대안활동 미션을 수행하는 신개념 어플형 행위중독예방교육 프로그램 인터넷·스마트폰/도박 분야 선택 및 난이도 조절 가능 	<ul style="list-style-type: none"> 행위중독예방교육 인지력 향상 대안활동 탐색 성취감 경험 상호교류기술 향상 그룹응집력 강화 	●		●	실내/외
	<p>도전힐링벨 (스마트폰/도박)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 최후의 1인 우승에 도전하는 서바이벌 형식의 단체 퀴즈 대항전 행위중독 예방교육(스마트폰/도박) 프로그램 인터넷·스마트폰/도박 분야 선택 및 난이도 조절 가능 	<ul style="list-style-type: none"> 행위중독예방교육 인지력 향상 성취감 경험 집중력 향상 	●	●		실내
	<p>디톡스챌린지 (스마트폰/도박)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 행위중독예방(스마트폰/도박) 퀴즈와 다양한 팀빌딩 협동 게임 코스로 구성된 라운드를 가장 빠른 시간 안에 수행해야 우승하는 팀전 행위중독 예방교육 프로그램 인터넷·스마트폰/도박 분야 선택 및 난이도 조절 가능 	<ul style="list-style-type: none"> 행위중독예방교육 그룹응집력 강화 협동심 및 사회성 증진 문제해결능력 향상 성취감 경험 	●	●	●	실내
심리 (2종)	<p>HRV 자율신경균형검사</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 심박도의 변화를 파형으로 분석해 스트레스에 대한 자율신경계 상태를 체크하고 신체적/정신적 스트레스를 진단하는 검사 	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스 진단 자기 인식의 기회 마음 돌봄의 기회 			●	실내
	<p>바이브라스트레스 측정검사</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 머리의 미세한 움직임(파동)을 바이브라이미지 기술로 촬영 및 분석하여 뇌피로도, 활력도, 스트레스 지수 등을 측정하는 검사 	<ul style="list-style-type: none"> 스트레스 진단 자기 인식의 기회 마음 돌봄의 기회 			●	실내