

꿈과 희망 미래가 있는 대학

생신등록번호	항노화서비스센터-324
등 록 일	2023. 7. 19.
결 재 일	2023. 7. 19.
공 개 구 분	공개

★주무관	항노화서비스팀장	항노화서비스센터장	교무처장
신승은	오도훈	유광자	대결 2023. 7. 19. 이종두
협조자	운영지원팀장 주무관	오도훈 박선숙	산학협력단장 주무관 이관희 신광수

찾아가는 맞춤형 항노화웰니스 프로그램 추진계획(안)

2023년 향노화웰니스관광 전문인력양성과정

찾아가는 맞춤형 향노화웰니스 프로그램 추진계획(안)

농촌마을 주민들의 건강증진 및 향노화웰니스 전문인력의 일자리창출에 기여하고자 함

I. 추진목표

- 거창군 소재 농촌마을 주민 대상 스트레스 관리 및 질병예방
- 주민들의 일상생활의 균형과 행복한 마을 만들기
- 마을주민의 휴식과 건강을 재충전하여 진정한 마음치유기회 제공

II. 운영 개요

- 추진일정

대 상	운영기간	회차	총인원	비 고
3개 마을	2023. 9월~11월	마을당 5회차(15시간)	150명	마을 회관 등

- 사업방법: 마을과 일정 조율 후 진행
 - 사업대상
 - 거창군에서 선정된 관내 3개 마을의 주민
 - 한 마을 당 10명 이내 5회 운영
 - 주요내용
 - 선정 마을을 방문, 프로그램 운영(팀별 마을 방문)
 - 강사활용: 웰니스관광코디네이터 2급 자격 취득 교육생
 - 3~4팀 구성(팀당 최대 5명)
- *강사료: 2023년 경상남도 인재개발원 강사수당 등 지급기준에 따라 5급 적용
(1회당 최대 3시간 인정)

Ⅲ. 세부 추진 계획

○ 프로그램 내용

주 제	진 행 내 용
건강측정	HRV(Heart Rate Variability) tachogram
스토리텔링(마을소개)	마을을 알아보고 새로운 스토리를 만들어 주민들에게 소개
숲 치유	자연물을 이용한 놀이와 힐링 프로그램 운영
힐링 걷기(다양한 걷기 운동)	맨발걷기, 노르딕워킹, 파워워킹 등 다양한 걷기 운영
힐링터치	셀프로 할 수 있는 손, 발마사지 프로그램 운영
몸·마음 디톡스	음악, 댄스, 웃음을 통한 힐링프로그램
명상	호흡명상, 자비명상, 차명상 등을 활용한 마음챙김 프로그램
아로마테라피	아로마를 활용한 향기테라미, 마사지테라피 운영
차테라피	국화차, 약초차를 활용한 차테라피

○ 주요일정

시간	1일차	2일차	3일차
1교시	사전(건강상태 측정)	스트레칭	스트레칭
		다양한 걷기운동	다양한 걷기운동
2교시	스토리텔링(마을소개)	숲 치유프로그램	숲 치유프로그램
	몸·마음 디톡스	몸·마음 디톡스	몸·마음 디톡스
3교시	힐링터치(마사지)	힐링터치(마사지)	힐링터치(마사지)
	명상(아로마, 차명상)	명상(아로마, 차명상)	명상(아로마, 차명상)
시간	4일차	5일차	
1교시	스트레칭	스트레칭	
	다양한 걷기운동	다양한 걷기운동	
2교시	숲 치유프로그램	힐링터치(마사지)	
	몸·마음 디톡스	명상(아로마, 차명상)	
3교시	힐링터치(마사지)	사후(건강상태 측정)	
	명상(아로마, 차명상)		

*상기 일정은 사정에 따라 변경될 수 있음.

IV. 소요예산

- 예산액: 금16,710,000원
- 예산산출내역

항 목	세부항목	산출내역	금액
합 계			16,710,000
교육운영비	강사료	120,000원×4명×15회=7,200,000원	7,200,000
기타교육운영비	기타교육운영비	재료 및 운영비(여비포함) 등 9,510,000×1식=9,510,000원	9,510,000

*강사수당 지급근거: 2023년 경상남도 인재개발원 강사수당 및 원고료 등 지급기준에 따름

*강사수당 산출내역: 60,000(5급 기본)+60,000(초과 1시간당 30,000×2시간)=120,000원

V. 기대효과

- 웰니스관광 참여유도로 마을주민 건강증진 기여
- 주민들의 일상생활의 균형과 행복한 마을 만들기
- 웰니스관광코디네이터로서의 역량강화 및 상생일자리 창출