

가족과 함께 심이 있는 힐링라이프 플래너  
화담숲 힐링캠퍼스

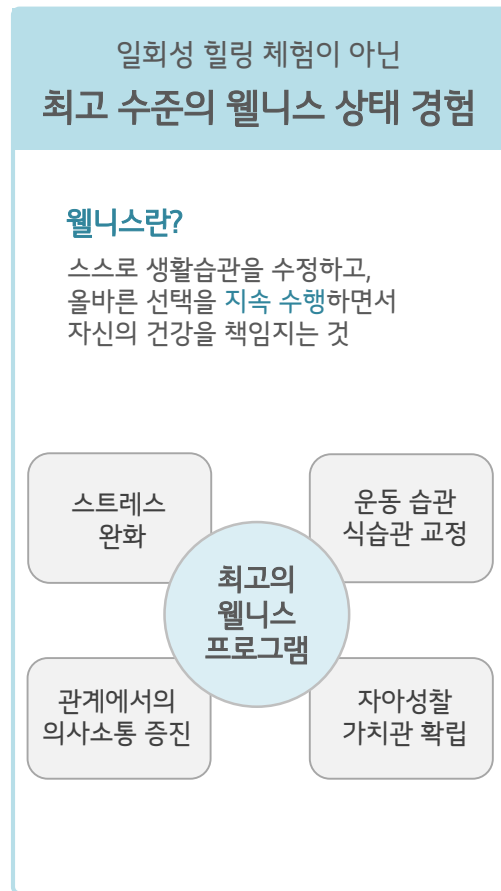
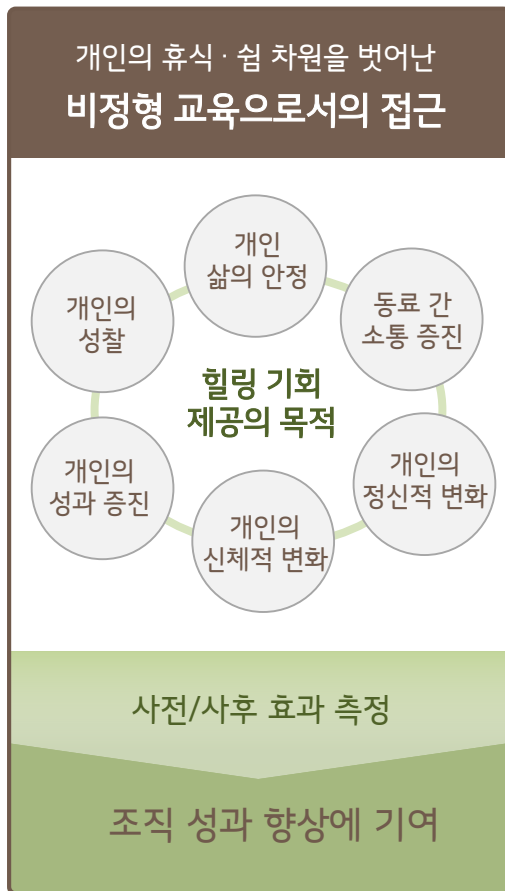
# 樹人水食

수 인 수 식

숲에서 사람이 어울려 건강한 물과 음식을 통해  
심신의 건강을 증진하는 종합적인 치유를 추구합니다.

# 01 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 개발 배경

새로운 환경에서의 자기대면 경험이 조직에서의 시너지로 연결되는  
창의적 힐링프로그램, 서울대 웰니스 연구팀 공동 개발



# 02 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 특징점

힐링캠퍼스 프로그램은 서울대 웰니스 연구팀의 교수·연구원들과 함께 운영하여 높은 수준의 품질을 유지·관리합니다.



이인숙 교수  
서울대학교 간호대학 웰니스연구팀

[주요경력]

- 현)서울대학교 간호대학 명예교수
- 현)한국보건사회연구원 자문위원
- 현)과학기술총연합회 이사
- 현)산림청 복지정책위원회 위원
- 전)보건복지부 한국건강증진재단 비상임이사
- 전)미국 Pittsburgh대학교 보건대학교 부교수
- 전)동경대학교 의학부 방문 연구자
- 전)한국간호과학회 회장



### Interview

Q. 화담숲 힐링캠퍼스의 차별화 요소는 무엇입니까?

자연이 갖고 있는 숲의 효과나 물의 효과, 이런 부분들을 통해서 명상이나 이완을 끌어내는 프로그램들을 **대상자 맞춤형으로 풀어내려고 하고 있다는 점**이 다른 힐링프로그램과 차별성을 가진 프로그램입니다.

또, '기업의 조직 구성원들, 넓게 보면 국민들이 **건강을 스스로 만들어갈 수 있는 역량을 키워가는 웰니스 클리닉을 제대로 운영하고 있는 프로그램의 시초이다**'라고 보면서 화담숲 힐링캠퍼스 프로그램을 굉장히 긍정적으로 평가하고 있습니다.

## 02 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 특징점

힐링캠퍼스 프로그램은 서울대 웰니스 연구팀의 교수·연구원들과 함께 운영하여 높은 수준의 품질을 유지·관리합니다.



이윤정 교수  
서울대학교 간호대학 웰니스연구팀

### [주요경력]

- 현)경인여자대학 교수
- 현)한국직업건강간호협회 이사
- 현)한국직업건강간호학회 부회장
- 현)산림치유지도사 평가위원
- 현)근로자건강센터 중앙운영위원
- 전)서울대학교 간호대학 연구교수
- 전)한국학교보건학회 회장

### Interview

Q. 화담숲 힐링캠퍼스 프로그램을 통해 참가자들이 얻는 가장 큰 이익은 무엇일까요?

화담숲 힐링캠퍼스에서 최고의 전문가들이 여러분의 삶을 웰니스의 세계로 이끌어드립니다.

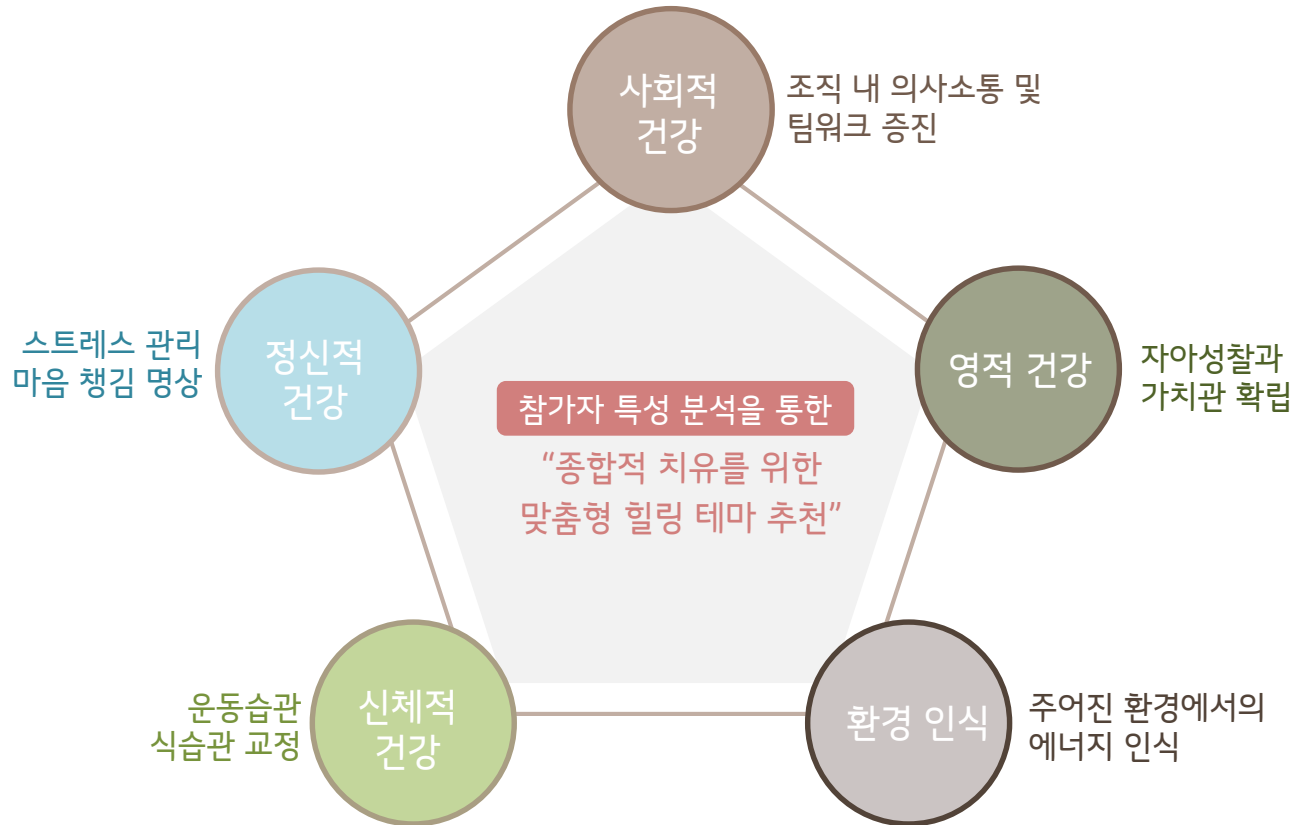
**삶을 대하는 태도에 큰 전환점이 되실 것입니다.**

# 02 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 특징점

## 서울대학교 웰니스 연구팀과 공동 개발한 조직 맞춤형 힐링 프로그램



화담숲 힐링캠퍼스와 서울대학교 웰니스 연구팀은 '웰니스'를 목표로 70여개 힐링 프로그램 모듈 개발과 함께, 참가자들의 조직과 직무 특성에 따라 차별화된 맞춤형 프로그램을 제공합니다.



# 02 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 특장점

## 2018 ATD ICE "화담숲 힐링캠퍼스 마음챙김(Mindfulness)" 프로그램 초청



2018 ATD는 글로벌 인재개발협회인 ATD가 주최하는 매해 1만여 명 이상의 인적자원개발(HRD) 전문가가 참가하는 세계 최대 규모의 인재개발 컨퍼런스입니다.

### 마음챙김 프로그램\*의 효과

#### Advantages at Work Place

- 직업 전환율 감소
- 사업 운영비 감소
- 성과 증대
- 질병 감염률 감소
- 직장 부재 감소

#### Benefits of Employees

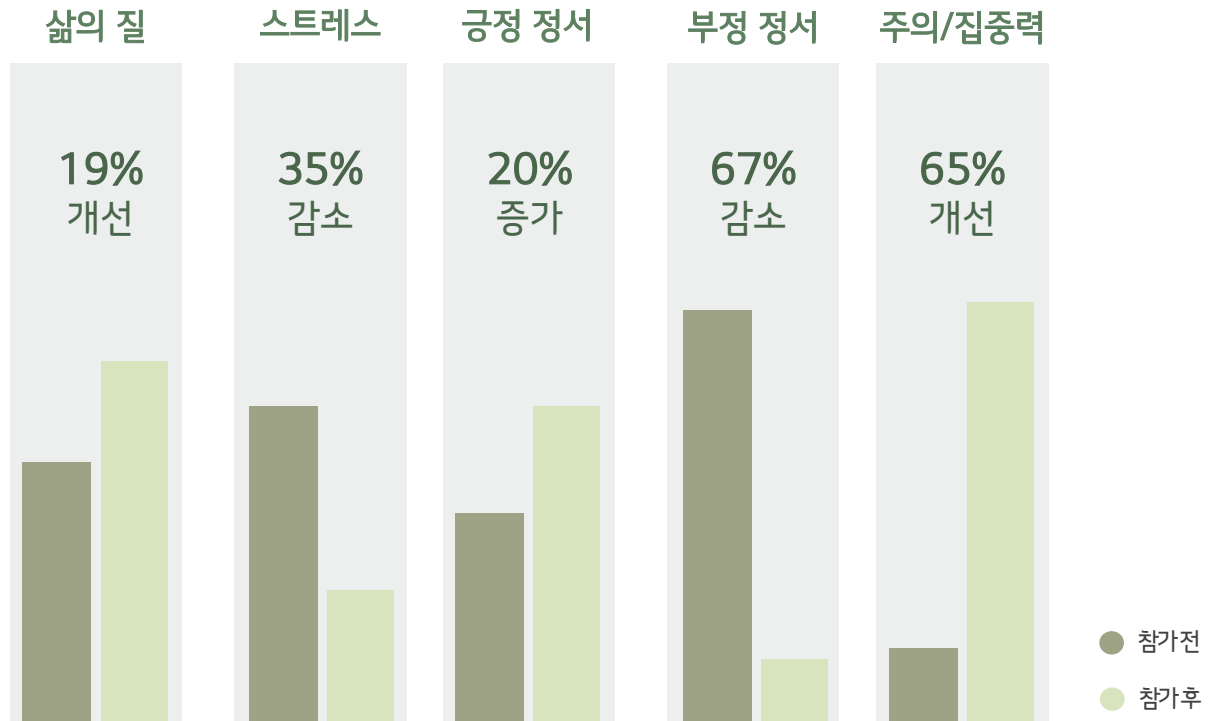
- 심리적 불안정성 감소
- 행복 증진
- 정신건강 및 신체건강 증진
- 근로자 간의 관계 개발
- 감성 지능 증가
- 집중력과 독창성 증가

\*화담숲 힐링캠퍼스 마음챙김 프로그램은 공인된 전문가와 협업으로 운영되는 종합 치유 프로그램입니다.



# 03 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 기대효과

- 프로그램 참가 전·후 삶의 질, 스트레스, 긍정 정서 등 비교
- 스트레스 및 부정 정서 감소, 긍정적 정서 상태로의 변화 등 건강 증진 효과 검증

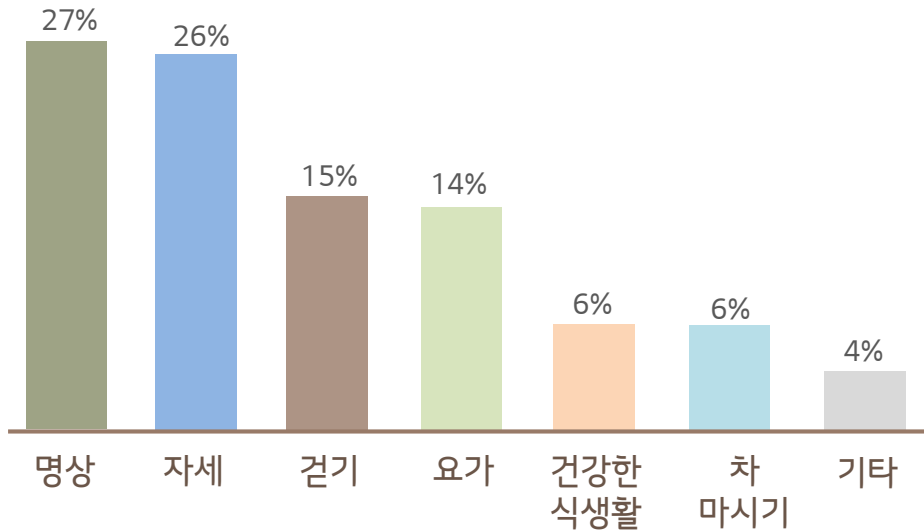




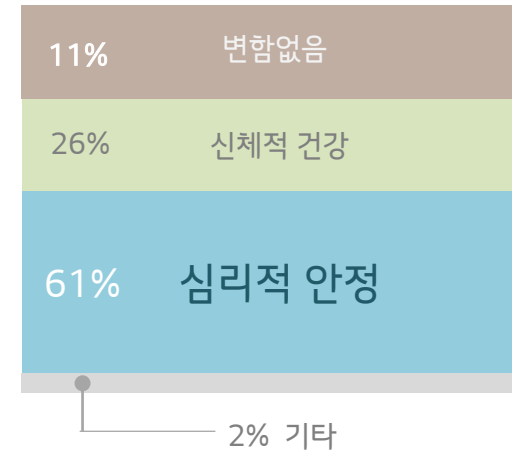
# 03 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램 기대효과

- 프로그램 참가 전·후 삶의 질, 스트레스, 긍정 정서 등 비교
- 일상생활에서 웰니스 습관을 유지하고 심리적 안정에 도움

■ 참가 후 일상 생활에서 실천하고 있는 프로그램은 무엇입니까?

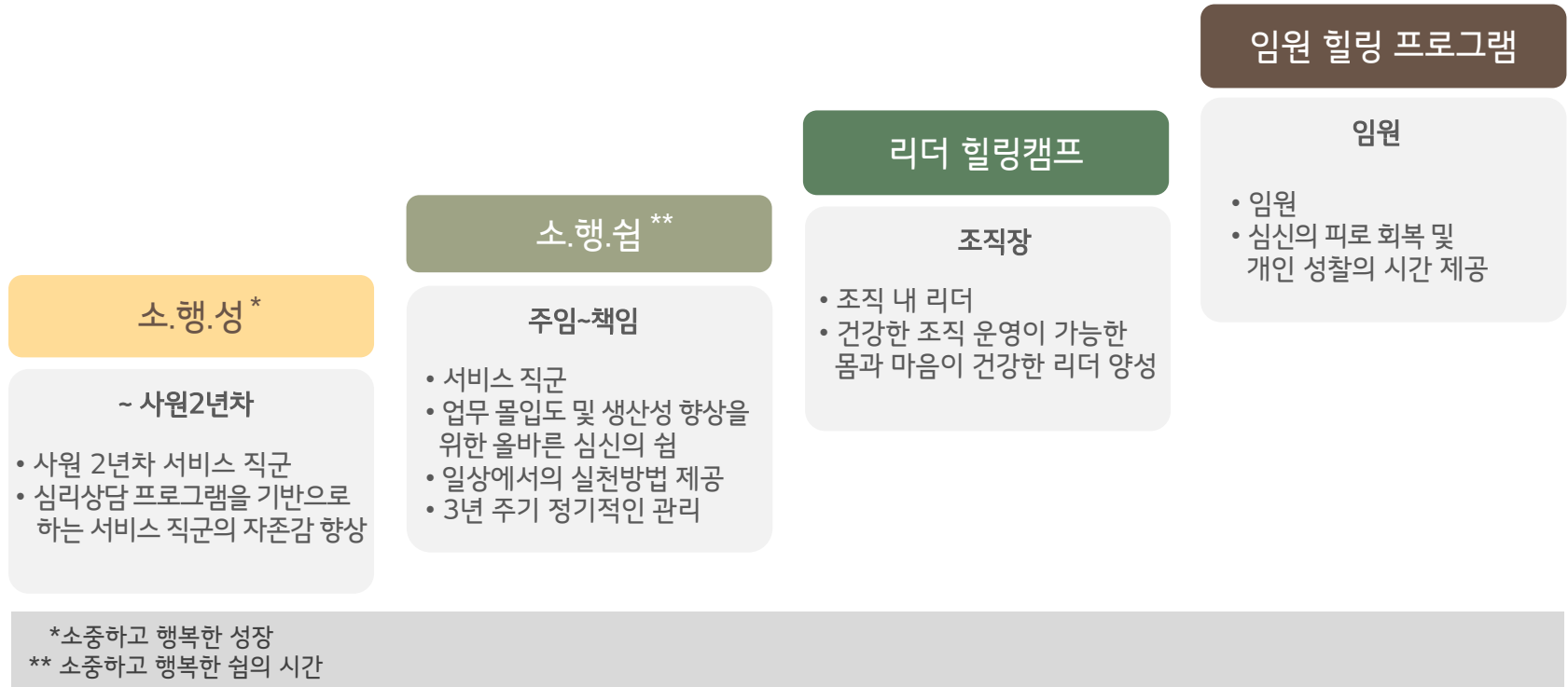


■ 이러한 활동으로 얻은 것은 무엇입니까?



# 04 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램

## S&l corp.의 직급별 힐링 프로그램 사례



# 04 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램

## 1박2일 숙박형 프로그램(안)

구분		내용	비고	
Day1	00:00~11:00	-	도착	
	11:00~11:30	30'	과정소개	
	11:30~13:00	90'	건강중식 및 산책	
	13:00~16:30	210'	*모듈 I 숲 치유	우천 시 실내프로그램
	16:30~18:00	90'	*모듈 II 한방 티 테라피 「다담」	
	18:00~19:00	60'	건강석식	체크인
Day2	08:00~09:30	90'	건강조식	
	09:30~10:30	60'	*모듈 III 힐링요가	
	10:30~11:30	60'	*모듈 IV 싱잉볼 명상	
	11:30~12:00	-	과정 마무리 및 종료	체크아웃

※ 프로그램은 참가자의 특성에 따라 맞춤형으로 재구성·진행되며, 다양한 프로그램 모듈\*은 프로그램 리스트를 참고해주세요.

※ 프로그램 문의 : 031) 8026-6777

# 04 힐링캠퍼스만의 특별한 프로그램

## 2박3일 숙박형 프로그램(안)

구분		내용	비고	
Day1	00:00~13:00	-	도착	
	13:00~13:30	30'	과정소개	
	13:30~15:00	90'	*모듈 I 한방 티 테라피 「다담」	
	15:30~17:30	120'	*모듈 II 밸런스 워킹	
	17:30~00:00	-	건강석식	체크인
Day2	08:00~09:00	60'	건강조식	
	09:00~12:30	210'	*모듈 III 숲 치유	우천 시 실내프로그램
	12:30~14:00	90'	건강중식 및 산책	
	14:30~16:30	120'	*모듈 IV 아로마 요가	
	16:30~17:30	60'	*모듈 V 싱잉볼 명상	
	17:30~	-	건강석식	
Day3	08:00~09:30	90'	건강조식	
	09:30~11:00	90'	*모듈 VI 푸드테라피 「미각 콘서트」	
	11:00~	-	과정 마무리 및 종료	체크아웃

※ 프로그램은 참가자의 특성에 따라 맞춤형으로 재구성·진행되며, 다양한 프로그램 모듈\*은 프로그램 리스트를 참고해주세요.

※ 프로그램 문의 : 031) 8026-6777

# 05 참여기업 현황



리더힐링



리더힐링 · 핵심인재 · 워킹맘



리더힐링



리더힐링



리더힐링 · 임원힐링 · 핵심인재



리더힐링



리더힐링 · 조직활성화



리더힐링 · 심 (직무스트레스)



임원힐링 · 리더힐링 · 직급별 힐링



신입사원



조직활성화



심 (직무 스트레스)



심 (직무 스트레스)



조직활성화



리더힐링



직급별 힐링



심 (직무 스트레스)



심 (직무 스트레스)



가족 힐링



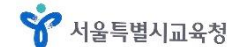
워크샵



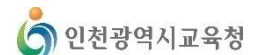
리더힐링



조직활성화



심 (직무 스트레스)



심 (직무 스트레스)



심 (직무 스트레스)



실버 힐링



워크샵 · 심 (직무 스트레스)



심 (환아 가족)



심 (직무 스트레스)



심 (직무 스트레스)



조직활성화



조직활성화



심 (직무 스트레스)



심 (직무 스트레스)

그 외 다수 기업 진행

