

『2026년 진안고원 생태치유체험 연수』 단체팀 모집 안내

1 프로그램 개요

- ◆ 진안군에서는 진안고원이 가진 청정한 자연과 지역의 다양한 문화·관광자원을 보다 많은 분들이 직접 경험할 수 있도록 「2026년 진안고원 생태치유체험 연수」 단체팀을 모집합니다.
- ◆ ‘진안고원 생태치유체험 연수’는 깨끗하고 아름다운 청정자연에서 삶의 속도를 잠시 늦추고, 숲을 걷고, 몸을 움직이고, 나를 알아보며, 아름다운 지역문화체험을 통해 삶의 여유와 활력으로 재충전하는 시간을 만들어 드리고자 합니다.



- 대 상 : 중앙부처 및 전국지자체 공무원 단체팀
- 모집인원 : 기관별 40명 내외
- 운영기간 : 1박 2일 또는 2박 3일 (기관과 협의 후 날짜 및 기간 선정)
- 교육장소 : 진안군 관광지 일대
- 숙박장소 : 진안고원 치유숲 또는 진안고원 산림치유원
- 주요내용 : 생태·치유 프로그램, 자연·문화 탐방, 단체 소통 프로그램 등
- 상품차별화
 - ① 자연과 문화콘텐츠로 몸과 마음의 건강한 채움
 - ② 스토리와 테마를 갖춘 완성도 있는 프로그램
 - ③ 진안의 관광명소와 자연의 특색을 가득 채운 프로그램
- 교 육 비 : 운영팀 유선문의 (진안군 생태치유체험 지원비 1인당 5~10만원)
- 주최/운영 : 진안군 행정과 / H포레스트(주)
- 신청 및 문의 : H포레스트(주) (T: 070-4870-0288 / 메일: forest@iandp.kr)

사람과 자연, 문화가 공존하는 “진안”

대한민국 힐링교육명소 ‘진안’에서
몸과 마음을 회복하고 삶의 여유와 활력을 재충전하세요!



□ 타임테이블 (1박2일)

구분	소요시간	주요내용	비고
1일차	09:00~10:00	· 참석자 등록 및 오리엔테이션	
	10:00~12:00	· Recover ME [특강] 라이프 밸런스 (몸마음균형)	
	12:00~13:00	· 점심식사 및 휴식	
	13:00~16:00	· Love ME & Hug ME [체험1] 숨겨진 나를 찾아 떠나는 ‘사진테라피’ [체험2] 나의 매력을 담아서 ‘캐리커처’ [체험3] 진안을 담은 향낭만들기 ※ 체험1,2는 선택체험(둘 중 하나)	[체험1] 사진인화1장 [체험2] 작품제공 [체험3] 제품제공
	16:00~17:00	· 방배정 및 휴식	
	17:00~18:00	· 저녁식사	
	19:00~	· [자유] 모닥불(불멍)+고구마	날씨에 따라 진행
		· 자유시간 및 취침	
2일차	08:00~09:30	· 아침식사	
	09:30~10:00	· 체크인아웃 및 이동	
	10:00~12:30	· Refresh ME [문화] 해설자와 함께하는 ‘지오토투레일’ : 마이산탐사 or 운일암반일암	
	12:30~13:30	· 이동 및 점심식사	
	13:30~14:00	· 단체사진촬영 및 만족도조사	

※ 단체팀의 환경, 선택에 따라 변경 가능합니다.

□ 타임테이블 (2박3일)

구분	소요시간	주요내용	비고
1일차	09:00~10:00	· 참석자 등록 및 오리엔테이션	
	10:00~12:00	· Recover ME [특강] 라이프 밸런스 (몸마음균형)	
	12:00~13:00	· 점심식사 및 휴식	
	13:00~16:00	· Love ME & Hug ME [체험1] 숨겨진 나를 찾아 떠나는 ‘사진테라피’ [체험2] 나의 매력을 담아서 ‘캐리커처’ [체험3] 진안을 담은 향낭만들기 ※ 체험1,2는 선택체험(둘 중 하나)	[체험1] 사진인화1장 [체험2] 작품제공 [체험3] 제품제공
	16:00~17:00	· 방배정 및 휴식	
	17:00~18:00	· 저녁식사	
	19:00~	· [자율] 모닥불(불명)+고구마	날씨에 따라 진행
		· 자유시간 및 취침	
2일차	08:00~09:00	· 아침식사	
	09:00~10:00	· 휴식 및 이동	
	10:00~12:30	· Refresh ME [문화] 해설자와 함께하는 ‘지오토투레일’ : 마이산탐사 or 운일암반일암	
	12:30~13:30	· 이동 및 점심식사	
	13:30~14:00	· Refresh ME [문화] 진안 메타세콰이어길	
	14:00~17:00	· Recharge ME [체험4] 산이 주는 건강함 ‘산촌체험’ or 명품건강치유체험 ‘홍삼스파’	
	17:00~18:00	· 휴식	
	18:00~19:00	· 저녁식사	
	19:00~	· 자유시간 및 취침	
3일차	08:00~09:30	· 아침식사 및 체크아웃	
	09:30~11:30	· Recover ME! [특강] 몸마음테라피! 숲치유&곰돌명상	
	11:30~12:00	· 단체사진촬영 및 만족도조사	
	12:00~13:00	· 점심식사 및 마무리	

※ 단체팀의 환경, 선택에 따라 변경 가능합니다.

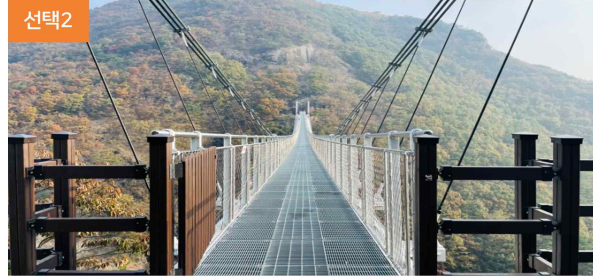
□ 프로그램 안내

① Refresh ME : 해설자와 함께하는 ‘지오투레일’(장소선택)



CNN선정 한국의 가장 아름다운 사찰 ‘마이산 탐사’

말의 귀를 닮았다 하여 불리는 ‘마이산’은
80여개의 돌탑과 타포닌형상은
신비로운 분위기와 높은 문화적가치를 지닌다
계절마다 아름답게 변화하는 모습도 감상해보자
(미술랭그린가이드 별3개)



계절을 담은 풍경사이 하늘위를 걷는 길 ‘운일암반일암’

운장산에 위치한 계곡길로
맑고 시원한 냉천수가 사이사이 흐르는 데크길 산림코스!
사계절을 담은 아름다운 자연풍경과 스릴만점의 구름다리가
이색적이고 즐거운 추억을 선사해준다

② Recover ME : 몸마음 밸런스



몸과 마음의 균형을 되찾는 ‘라이프 밸런스’

몸과 마음의 균형을 통해 삶의 컨디션을 돌아보는 시간!
유쾌한 소통 속에서 마인드 컨트롤과 몸의 균형을 점검하고
나에게 맞는 건강한 라이프 밸런스를 찾아보자
몸과 마음의 조화로움 밸런스, 오늘부터 함께 시작!



깨끗한 정화와 이완의 시간 ‘숲치유+곰돌명상’

생활 속 스트레스에서 벗어나 자연이 주는 맑은 에너지를 채우는
시간! 고요하고 깊은 호흡을 통해 나를 돌아보며
정서적 안정과 심신을 고르게 만든다
특별히 제작된 곰돌은 온 몸 가득 깊은 이완과 호흡을 돕는다

③ Love ME! Hug ME! : 진짜 나와 만나는 채움이 있는 행복



진안의 향을 담은 ‘편백향낭’

나의 마음과 공간을
청량한 건강의 향기로 채우는 마법
공기정화 역할부터 마음을 안정시키는
역할까지 다재다능!

- 편백향을 담기 : 향낭 만들기



나의 매력을 담다 ‘캐리커처’

내 얼굴엔 이런 매력이 있다
단점보다는 장점을, 특징보다는 매력을
즐겁게 공감하고 긍정적인 자신감을 얻는
유쾌한 시간!

- 캐리커처 제공



숨겨진 나를 찾아 떠나는 인터뷰 ‘사진테라피’

마주 앉은 상대에게는 보이고 있었지만
나는 절대 볼 수 없었던 모든 순간의 나의 얼굴들
나의 있는 그대로의 모습을
사랑해주고 보듬어주고 기억해주는 기록의 힐링인문학

- 원본사진 전송 및 사진인화(1장)

④ Refresh ME! Recharge ME! : 진안의 매력을 오감으로 느끼는 지역문화탐방



홍삼한방과 음양오행을 담은 '국내 유일의 홍삼스파'

오직 진안에서만 경험해 볼 수 있는 웰리스 여행!
홍삼을 활용한 스파테라피
마이산의 정기를 느끼며
몸과 마음의 휴식을 취해보자!



산이 주는 건강함! '산촌체험'

계절 따라 즐기는 산촌체험으로
자연이 주는 특별한 선물을 만나보세요.
진안에서 다양한 체험과 힐링의 시간을 보내며
산촌의 매력을 오감으로 느껴보세요!

계절 및 기상 상황에 따라 체험 프로그램은 변경될 수 있습니다

⑤ 기타프로그램 : 단독팀을 위한 소통 프로그램



향기를 통해 나를 만들어가다 '향기테라피'

오감 중 가장 강력한 기억이 되는 후각(향기)!
내가 좋아하는 채취는? 나에 원하는 이미지는?
나만의 향기, 사람들로 하여금 나를 떠올리게 하는
또는 내가 리프레쉬되는 향기를 만들어보자!



하나가 되는 우리들의 시간! '팀빌딩&협력강화'

건강한 조직문화는 원활한 소통과 공감에서 시작됩니다.
이번 특강에서는 다양한 팀 활동과 커뮤니케이션 게임을 통해 서로를
이해하고 협력하는 방법을 자연스럽게 익혀봅니다.
구성원 간 신뢰와 협동을 배우며 즐겁게 참여하는 과정 속에서
조직 간의 한마음이 되는 힘을 함께 키워갑니다.

⑥ 자유프로그램 : 공식일정 이외에도 낭만과 느림의 시간 제공



온기를 나누는 '모닥불+고구마'

동심과 추억 가득한 모닥불에 모여 앉아
서로의 온기와 화목을 느끼는 시간
타들어가는 장작불을 보며
서로의 수고와 고마움도 나누고
따뜻한 고구마의 달달함과 재미도 느껴보자



편백 향기와 함께 독서를 '작은도서관'

편백나무 향이 가득한 치유숲 로비에 앉아
창녀며 멀리 보이는 산을 바라보며
따뜻한 커피 한잔과 함께 즐기는 독서의 시간
소음을 벗어나 조용하고 평화로운 장소에서
즐기는 독서는 어떨까?



신선한 아침공기와 함께 '옥녀폭포'

아침 일찍 일어나 어딜갈까 무얼할까
고민하지 마세요!
치유숲에서 멀지않은 옥녀폭포 트레킹을
통해서 아침의 맑고 신선한 공기로 하루를
시작해보는건 어떨까?

◆ 진안이 가진 청정 자연속에서 심신을 치유하고 건강을 증진할 수 있는 시설로 몸과 마음이 균형있고 편안한 치유의 시간을 제공합니다.

프로그램 장소(1) : 진안고원 치유숲



진안고원의 웅혼한 산과 호수, 맑은 햇살, 상쾌한 바람이 있는 '진안고원 치유숲'

대한민국 청정고원 진안고원의 해발 300M에 위치한 '진안고원 치유숲'은 깨끗한 청정 자연 속에서, 피톤치드 가득한 목재로 이루어진 친환경 숙소와 아름다운 산책로를 보유하고 있습니다 (특히, 아토피와 천식 치유를 위한 장소로 많이 알려져 있음)
이른 아침 산책로를 따라 산줄기를 채운 운해와 소나무군락지 속을 걸으면서 축축하고 상쾌한 공기를 느껴봅니다!
그 밖에 족욕과 반신욕이 있는 셀프힐링실, 숲 속 작은 도서관, 쾌적한 강의장과 식사장소 등 다양한 편의시설도 있어 편안하고 유익한 시간을 보내실 수 있습니다

프로그램 장소(2) : 진안고원 산림치유원



고원의 맑은 숨결이 전하는 심 진안고원 '산림치유원'

국립진안고원 산림치유원은 전라북도 진안군 백운면 백운동 계곡에 위치한 국립 산림복지시설로, 청정 고원 숲속에서 전문적인 산림치유 프로그램을 운영하는 공간입니다. 덕태산과 선각산으로 둘러싸인 해발 약 650m 고지대에 자리해 맑은 공기와 울창한 숲 환경 속에서 심신 회복을 도우며, 산림치유센터, 숙박동, 세미나실, 자연식당 등 다양한 시설을 갖추고 있습니다. 더불어 서남권 산림복지 거점시설로서, 숲을 활용한 체계적인 치유 프로그램을 통해 건강 증진과 정서 안정을 지원하고 있습니다.