

등록번호	교학처-4451
등록일자	2017. 03. 22.
결재일자	2017. 03. 22.
공개구분	비공개(5)

행정 조 교	학생상담센터장, 사학과 학과장, 학생상담센터장	교학처장, 사회봉사센터장
		전결 2017. 3. 22.
협조자	학생담당	

**마음의 건강과 행복추구를 위한
힐링프로그램 운영계획(안)**



강원도립대학교
[학생상담센터]

마음의 건강과 행복추구를 위한 힐링프로그램 운영계획(안)

I 추진배경

- 학생들의 몸과 마음을 치유하는 여행프로그램을 통해 스트레스 해소와 마음에 안고 있는 상처를 치유해 극복해 나감으로써 보다 건강한 삶을 지향할 수 있도록 도와주고자 실시.

II 힐링 프로그램이란

- 혼자 떠나는 하루 동안의 여행을 통해 지친 몸과 마음을 추스르고 자신의 인생에 대해 진지하게 생각해 봄으로써 자신을 돌아 볼 수 있는 시간을 가질 수 있는 프로그램.

III 개요

- 접수기간 : 2017. 03. 27(월) ~ 04. 07(금)
- 운영기간 : 2017. 04. 24(월) ~ 05. 12(금)
- 신청방법 : 학생상담센터 방문 접수(학생회관 2층)
- 대 상 자 : 재학생중 신청자(선착순 10명)
- 진 행 자 : 박영애상담원

IV 세부 계획

회기	활동 내용	비고
1	프로그램 오리엔테이션 (나홀로 여행 소개)	
2	혼자서 떠나는 하루 동안의 여행	
3	나의 경험과 느낌을 친구들에게 표현하기 (여행의 이야기를 PPT로 발표)	

V 프로그램 특징

- 참가 혜택 : 여행경비 지급(1인당 3만원 / 차비 및 식사비)
 ※ 여행 후기 발표 후 경비 지급
- 혼자서 여행하기
 (당일 여행, 대중교통수단 이용할 것, 안전에 주의할 것)
- 여행계획 세우기(어디를 갈 것이고, 왜 그 곳을 선택했는가?)
- 강릉, 주문진, 양양, 속초에서만 볼 수 있고, 할 수 있고, 먹을 수 있는 것 경험하기
- 프로그램 기간 중 생각할 주제
 (나는 누구인가? 지금 무엇을 하고 있는가? 어떻게 살 것인가?)
- 마지막 시간에 여행소감 발표(다과 및 시상품 준비)
 ※ 여행소감 PPT자료 제출 → soft0806@korea.kr
- 프로그램 종료 후 만족도 조사 및 다음 학기 프로그램을 위한 제언

VI 소요예산

- 예산과목: 도지원금, 학생활동지원비, 학생교육 및 취업활동(2.03.01.01)
- 소요내역
 - 산출 내역

(단위 : 원)

내 용	금 액	비고
여행경비	300,000	30,000원×10명
다과비	100,000	10,000원×10명
시상품	50,000	(1,2등 시상품)
합 계	450,000	

VII 기대효과

- 여유와 낭만이 넘치는 여행을 통하여 느낀 자신의 경험과 감정을 표현할 수 있는 프로그램으로 학업, 취업, 인간관계 등으로 인한 스트레스 해소에 도움이 됨.
- 학교생활에 잘 적응하지 못하는 학생들에게 자신에 대한 관찰을 통해 자신을 돌아보고 자신감을 갖도록 하여 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 도와 줌.