



농촌치유 프로그램 '활동적 은퇴자' 심신 활력 돕는다

- 농촌진흥청, 농촌자원 융복합 치유프로그램 현장 적용 결과 소개
- 프로그램 참여 후 스트레스·우울감 감소, 사회적 지지 증가 등 긍정적 변화
- 참여자·전문가 의견 바탕 완성도 높여 여행 상품화 계획

농촌진흥청(청장 이승돈)이 개발한 '농촌자원 융복합 치유프로그램'이 활동적 은퇴자*의 심신 활력 증가와 스트레스 완화에 긍정적인 효과가 있는 것으로 확인됐다.

* 활동적 은퇴자: 은퇴 후에도 자기 계발과 사회활동에 적극적으로 참여하는 세대로, 비교적 경제적으로 여유가 있는 소비층

'농촌자원 융복합 치유프로그램'은 활동적 은퇴자의 여가 수요를 농촌으로 유입하고, 소통·교류, 신체 활력, 자연 속 쉼 등으로 심신 안정에 도움이 될 수 있도록 2026년 개발됐다.

연구진은 전북특별자치도 전주시 덕진노인복지관 회원 20명을 대상으로 9월 3일, 10일, 17일 총 세 차례에 걸쳐 진안 자연مام(MOM) 치유농장에서 프로그램을 운영했다. 이 자리에는 여행 상품화를 위해 여행 플랫폼 관계자들도 함께했다.

1회차는 '함께라서 좋은 시간', 2회차는 '활력을 채우는 하루', 3회차는 '자연에 머무는 시간'을 주제로 농촌환경과 문화, 원예 자원 등을 융복합해 프로그램을 구성했다.

프로그램 진행 전후를 비교한 결과, 참여자의 스트레스는 8.02%, 우울감은

12.04% 감소했으며, 사회적 지지는 8.38% 증가하는 등 긍정적인 변화가 나타났다.

프로그램 참여자들은 “자연 속에서 사람들과 어울리며 생기를 얻고, 모처럼 치유의 시간을 보냈다.”라며 만족감을 표했다. 전주시 덕진노인복지관 관계자는 “참여자들의 호응이 높아 이런 프로그램이 많이 보급되면 좋겠다.”라고 말했다.

여행 플랫폼 이동원 대표는 “이 프로그램으로 제2의 화양연화를 맞이했다는 참여자가 있을 만큼 정서적 몰입이 깊어, 노년층 정서를 위한 건강관리(웰니스) 상품으로의 가치가 현장에서 검증됐다.”라고 말했다.

농촌진흥청은 프로그램 참여자와 전문가 의견을 바탕으로 프로그램 완성도를 높여 여행 상품으로 만들 계획이다.

농촌진흥청 농촌환경안전과 김상범 과장은 “농촌치유 프로그램이 활동적 은퇴자 삶의 질을 높이고 건강한 여가를 보내는 데 실질적인 도움이 되길 기대한다.”라며, “앞으로도 치유 효과가 검증된 프로그램을 보급해 더 많은 국민이 체감할 수 있게 하겠다.”라고 말했다.

붙임. 농촌자원 융복합 치유프로그램

담당 부서	국립농업과학원 농촌환경안전과	책임자	과 장	김상범 (063-238-2331)
		담당자	연구관	김경희 (063-238-2354)
농촌진흥청에서 연구·개발한 농업의 모든 것 농사호				

□ 농촌문화·원에자원 융복합 ‘함께라서 좋은 시간’ 치유프로그램

회기	1회기	시기	연중
프로그램명	함께라서 좋은 시간	치유행동	이심전심(以心傳心) 사랑방, 반려식물 화분 만들기
프로그램 목적	정서적 유대감 및 주관적 행복감 증진		
프로그램 목표	- 주제에 대해 생각을 나누며 참여자 간 공감대 형성과 교류 경험을 제공한다. - 다른 사람들과 소통하며 자신의 삶을 돌아보고 감사의 마음을 가진다. - 반려식물을 화분에 심고 교감하며 행복감을 높인다.		
치유 중재요소	소통과 공감, 지지전략, 감정의 건강한 표현		
활용 치유자원	농촌에서의 추억 이야기, 삶의 이야기, 감사테라피, 반려식물		
치유효과 측정도구	스트레스(BEPI-K), 우울(CES-D), 단축형 사회적지지(POS-8), 주관적 행복감, 스트레스(코르티솔), 산소포화도		
준비물	이심전심(以心傳心) 카드, 감사테라피 카드, 필기구, 모자, 장갑, 화분, 모종, 모종삽, 앞치마 등		

□ 농촌환경·음식자원 융복합 ‘활력을 채우는 하루’ 치유프로그램

회기	1회기	시기	연중
프로그램명	활력을 채우는 하루	치유행동	둘레길 슬로우조깅, 핑거푸드 만들기
프로그램 목적	신체 및 심리적 활력 증진		
프로그램 목표	- 둘레길 슬로우조깅을 통해 심폐 기능 등 신체활력을 증진한다. - 자연 속 신체활동을 통해 주관적 활력도를 높인다. - 건강한 핑거푸드 만들기를 통해 심리적 활력을 증진한다.		
치유 중재요소	자연환경에서의 슬로우조깅과 신체활동을 통해 신체적 자기효능감과 주관적 활력 증진, 핑거푸드 만들기를 통해 소근육을 자극하고 심리적 활력 증진		
활용 치유자원	슬로우조깅, 핑거푸드		
치유효과 측정도구	스트레스(BEPI-K), 우울(CES-D), 신체적 자기효능감, 주관적 활력도, 스트레스(코르티솔), 산소포화도		
준비물	편한 복장, 운동화, 모자, 지역생산 건강 식재료		

□ 농촌환경·곤충·음식자원 융복합 ‘자연에 머무는 시간’ 치유프로그램

회기	1회기	시기	연중
프로그램명	자연에 머무는 시간	치유행동	경관을 감상하며 둘레길 걷기, 마을길 소리치유
프로그램 목적	심신안정과 스트레스 완화		
프로그램 목표	- 농촌의 자연환경을 활용한 감각 자극 활동을 통해 스트레스 수준을 완화한다. - 자연의 소리에 주의 집중하는 활동을 통해 정서 안정 및 이완 반응을 유도한다. - 걷기와 스트레칭을 통해 신체 긴장을 완화한다.		
치유 중재요소	자연과 교감, 감각자극(청각, 촉각, 후각, 시각), 신체이완(저강도 걷기, 스트레칭), 정서적 교감(이야기 나눔), 심리·정서적 안정, 주의회복		
활용 치유자원	농촌 마을길 및 농장 주변 환경, 계절별 농촌 자연의 소리(바람, 새, 나뭇잎, 곤충 등), 농장과 농장주의 삶 이야기(스토리텔링)		
치유효과 측정도구	스트레스(BEPI-K), 우울(CES-D), 주의회복, 마음챙김, 스트레스(코르티솔), 산소포화도		
준비물	왕귀뚜라미 소리(ASMR), 지역생산 건강 식재료, 허브티		

□ 관련 사진



둘레길 슬로우조깅



자연 속 심과 소리치유



참여자 단체사진