

# 해봄



## 나를 돌보는 시간 '그린 테라피'

이 사업은 경기도 주민참여예산으로 추진되었습니다.



경기복지재단  
경기청년지원사업단





# 해봄을 소개합니다!

## 단체소개 \*

원에 강사진으로 구성된 강사형 동아리입니다. 다양한 대상자를 중심으로 경기도 내에서 활발하게 활동하며 전국 도시농업 베스트 강사 대상, 자원봉사상 등 다수의 수상 경력을 가진 우수한 강사진을 보유하고 있습니다.

## 프로그램 소개 \*

나를 돌보는 시간 ‘그린 테라피’ 는, 경기 청년 1인가구의 정서안정을 위한 심리·치유 콜라보 프로그램 입니다. 나만의 식물을 만들며 몸과 마음을 치유해보아요.





## 추진일정 \*

회차	프로그램명	시기	요일	시간	장소
1-3	클래식 가드닝	8월~10월	토	11시~13시	화성 유엔아이센터 1층
1-3	나를 돌보는 가드닝	9월~10월			

## 추천합니다! \*

- ☞ 나를 돌보는 시간이 필요한 경기 청년 1인가구
- ☞ 마음을 나눌 반려식물이 필요한 경기 청년 1인가구
- ☞ 새로운 사람들과 교류를 원하는 경기 청년 1인가구







## Q&A 담당자 인터뷰

**Q. 해당 프로그램이 청년 1인가구를 위한 사업운영에 차별성을 주는가?**

**A. ‘전문적 치유’를 위한 콜라보 프로그램을 운영함.**  
전문 강사와 함께 클래식, 심리상담을 접목한 원예 프로그램을 운영하여 힐링하고 치유할 수 있는 환경을 제공함.

**Q. 해당 프로그램이 청년 1인가구에게 어떠한 효과성을 주는가?**

**A. ‘건강한 취미’를 형성함.** 1인가구의 특성상 가정에서의 외로움과 적적함을 반려식물로 달래는 건강한 취미활동이 필요함.  
가정으로 연계하여 ‘나만의 정원’을 가꾸고 지속적인 취미 활동을 유지할 수 있도록 도움.



### 한줄 후기\*

- 클래식 음악과 함께해서 제대로 힐링하는 시간이 되었음.
- 다른 생각 없이 집중할 수 있는 좋은 시간이었음.