

전문가와 함께하는 수면건강증진 특성화 캠프

# 잠자는 숲속의 그대

숲속 활동을 통해 스트레스 해소와 심리적 안정을 취하고  
수면장애 전문의와 상담하는 수면건강증진 프로그램

## 참가대상

갱년기, 환경기, 은퇴기, 교대근무자 등 수면에 어려움을 겪는 일반인  
수면장애 질환자 및 수면건강증진에 관심있는 누구나

## 일정안내

2020.06.20(토) 10:00~16:00

## 모집인원

30명(선착순 모집) \*30명 이상 단체 신청 시 별도 일정으로 진행 가능

## 모집기간

2020. 05. 25(월) 09:00 ~ 06. 10(수) 16:00

## 장 소

국립곡성치유의숲 일대

## 참가비용

30,000원(1인 1회/5시간, 점심 중식 포함)

## 프로그램

진행시간	주요내용
~ 09:30	국립곡성치유의숲 도착
10:00~11:00	안전교육 및 내 몸아, 안녕!
11:00~12:00	행복호르몬 높이기 및 맨발걷기
12:00~12:50	점심식사(도시락 제공)
13:00~14:00	아파~ 시원한그~ 및 수면으로의 연습
14:00~16:00	우리마음 도란도란(전문가 상담)
16:00~16:10	천연 아로마 코흡입기 만들기 및 만족도 조사

## 01 전문의 약력

윤진상 원장

(전) 한국수면학회 회장

(전) 전남대학교 의과대학/병원

정신건강의학교실 교수

(현) 해피뷰병원 정신건강의학과 원장

## 02 접수방법

참가신청서 작성 후 전자우편 접수  
(hh714@fowi.or.kr)

결제방법: 계좌이체

입금완료 시 최종 예약 확정  
접수 확인 후 입금기한 별도 안내

자세한 사항은 붙임 파일 참조

## 03 상세문의

한국산림복지진흥원 국립곡성치유의숲  
담당자연락처 061-363-0901