획일화된 수련활동을 지우고,
학생들의 마음을 채우다

휘닉스 파크 청소년 수련활동

MYSELF

· 마 음 챙 김 ·

상담문의
02-571-1240

phoenix
PARK

수련활동,
이제는
달라져야 합니다.

교육 패러다임의 전환과 현장의 요구가 절실히 반영되어야 할 시점입니다.

최근 교육 현장은 단순한 학업 성취를 넘어, 학생의 '마음건강'과 '사회정서역량'을 체계적으로 함양하는 방향으로 진화하고 있습니다. 실제로 2022 개정 교육과정은 학생들이 자아정체성을 가지고 주도적으로 삶을 설계하는 '자기관리 역량'과, 타인을 존중하며 상호 협력적인 관계를 구축하는 '협력적 소통 역량'을 미래 인재가 갖춰야 할 핵심역량으로 명시하고 있습니다. 더불어, 교육부가 2025년 12월 발표한 「학생 마음건강 지원 개선방안」은 위기 학생의 조기 발견 및 예방 교육 확대, 학생 마음건강 보호 기반 강화 등 진단과 지원을 아우르는 촘촘한 사회정서교육 생태계 구축을 강력히 요구하고 있습니다. 이러한 국가적 교육 기조는 교과 외 활동인 청소년 수련활동의 역할 변화를 촉구합니다.

이제 수련활동은 단순한 일회성 체험을 넘어, 국가 교육과정이 지향하는 명확한 역량 기반 교육(Competency-based Education)의 실질적인 장으로 재편되어야 합니다.

'어디로 가는가'에서 '무엇이 남는가'로, 수련의 목적과 방향이 전환되어야 합니다.

기존의 수련활동은 단순히 낯선 장소로 떠나는 '공간의 이동'이나 일회성 이벤트에 치중해 왔습니다. 하지만 지금의 교육 현장이 요구하는 수련활동은 여가를 넘어선 명확한 '성장의 과정'이어야 합니다. 비일상적인 환경에서 발생하는 이동, 활동, 휴식, 집단생활의 모든 순간은 그 자체로 정교한 교육적 장치로 전환되어야 합니다. 학생들은 낯선 환경이 주는 감정의 변화와 관계의 역동 속에서 [자기이해 → 자기조절 → 관계 속 협력 → 책임 있는 실행]으로 이어지는 실질적인 성장의 단계를 경험해야만 합니다. 즉, 수련활동의 가치는 2박 3일의 행사가 끝난 뒤 학교와 가정으로 돌아간 학생들의 일상에 흔들리지 않는 '자기관리 역량'이 얼마나 단단하게 남았는가로 증명되어야 합니다.

'의지'가 아닌 '프로토콜'이 담보하는 완벽한 안전 체계로 진화해야 합니다.

현장 체험학습의 안전은 지도자 개인의 주의력이나 선의의 '의지'에 의존해서는 안 됩니다. 예측 불가능한 변수가 산재한 외부 활동에서는 철저하게 시스템화된 '프로토콜'만이 학생들을 완벽히 보호할 수 있습니다. 어떠한 상황에서도 본래의 교육 목적을 100% 달성할 수 있는 완벽한 '대체 모듈(Plan B)'이 사전에 준비되어, 강력한 통제와 유연한 대처가 결합된 최고 수준의 안전 기준을 새롭게 정립해야 합니다.

수련활동의 새로운 기준, 휘닉스 파크가 새롭게 제시합니다.

시대가 요구하는 교육적 가치를 담아 기존 수련활동의 틀을 깨고 새로운 기준과 변화를 이끌어갈 **‘MYSELF : 마음챙김’**을 새롭게 제안합니다. 학생 스스로 내면을 마주하고 정서적 역량을 키우는 데 중점을 둔 **‘MYSELF : 마음챙김’**은 휘닉스 파크만의 압도적인 자연경관과 최적화된 운영 인프라를 만나 그 완성도를 더욱 견고히 다졌습니다.
단순한 일회성 체험을 넘어 학생에게는 깊이 있는 ‘내면의 성장’을, 학교에는 확고한 ‘교육적 성과’를 약속하는, 휘닉스 파크가 자신 있게 선보이는 수련활동의 새로운 기준을 소개합니다.

1. 수련활동의 새로운 패러다임, 마음 변화의 기록과 유형화를 제안합니다.

학생들의 마음 변화를 기록하고 유형화하여 활동의 의미를 찾아갑니다. 이러한 수련활동의 접근은 학생에게는 확고한 내면의 중심을, 학교에는 검증된 교육적 성과를 동시에 제공하는 가장 실효적인 선택지가 될 것입니다.

2. 나만의 ‘원-루틴(One-Routine)’으로 일상으로 이어지는 변화를 만듭니다.

일회성 경험은 휘발되지만, 체화된 역량은 일상에 남습니다. 측정을 통해 도출된 나만의 ‘원-루틴(One-Routine)’은 단순히 2박 3일 즐기고 끝나는 시간을 넘어, 학교와 가정으로 돌아간 후에도 학생 스스로 단단하게 삶을 이끌어가는 ‘자기관리 역량’의 확장을 약속합니다.

3. 학교가 바라는 가장 엄격한 안전 기준 휘닉스 파크가 시작합니다.

보장을 강화한 <All Care 행사보험>과 보장을 확대하는 <Door to Door 보험> 서비스를 제공합니다. 또한 All Time 안전점검 전담인력 및 체계를 구축합니다.

휘닉스 파크
청소년 수련활동
MYSELF
마음챙김

경험을 성과로 바꾸는 체계적인 마음챙김 프로젝트

MYSELF는 휘닉스파크의 압도적인 자연경관과 학생들이 머무는 시설, 이동하는 모든 동선을 정교한 '교육적 장치'로 전환하여 내면 성장과 정서적 역량 강화에 집중하는 혁신적인 수련활동입니다. 단순한 여가나 수동적인 참여를 넘어, 학생들은 스스로 마음을 [알아차리고 ➔ 강점을 발견하며 ➔ 감정을 조절하고 ➔ 친구들과 연결되어 ➔ 협력적으로 실행하고 ➔ 일상을 설계하는] 체계적인 성장의 알고리즘을 직접 밟게 됩니다. 이를 위해 전체 프로그램은 감정의 변화와 성장을 기준으로 'M·Y·S·E·L·F'라는 6가지 프로그램으로 정교하게 분류되어 있으며, 며칠 간의 단편적인 추억으로 휘발되는 경험이 아닌 학교와 학부모님이 기대하는 가장 확실한 '교육적 성과'를 창출하도록 설계되었습니다.

무엇이 다른가?

데이터 기반의 '원-루틴(One-Routine)'

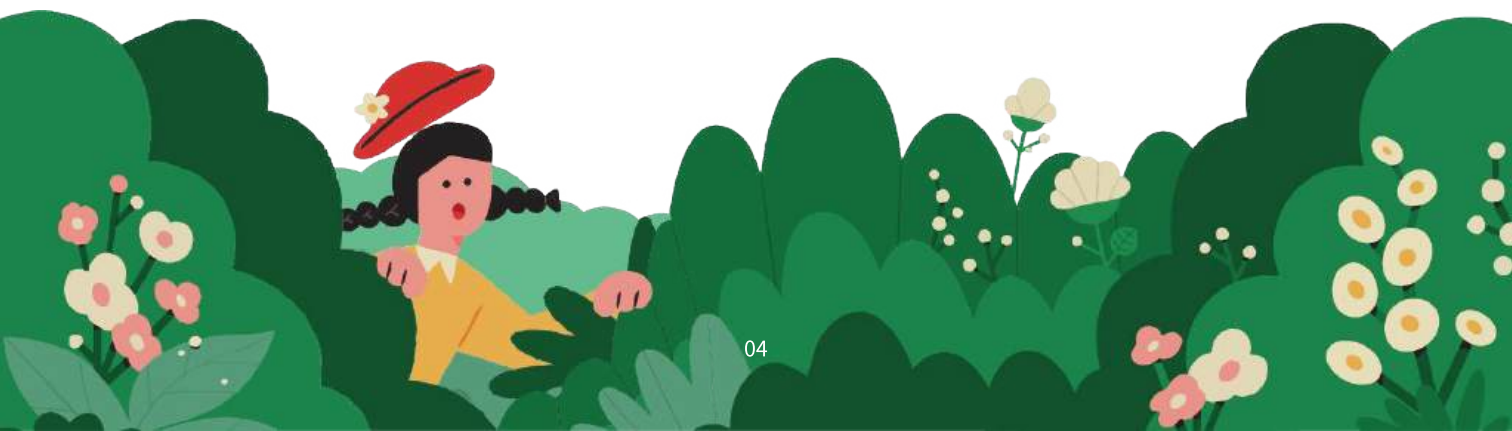
2박 3일의 활동 자체가 생생한 심리 검사지가 되어, 매 프로그램 후 스마트폰이나 워크북을 통한 '마음측정'을 진행합니다. 이를 통해 MBTI처럼 아이의 고유한 8가지 '마음 유형'을 도출하고, 일상에서 감정이 흔들릴 때 즉각 실천할 수 있는 맞춤형 행동 지침인 '원-루틴'을 제공하여 수련활동의 성과를 일상으로 이어갑니다.

주도적인 '학교 선택형 세션(모듈형 구조)'

정해진 일정을 획일적으로 따르는 것이 아니라, 우리 학교의 명확한 교육 목표(관계 형성, 생활지도 등)와 현장 여건(계절, 날씨 등)에 맞춰 M·Y·S·E·L·F, 6가지 프로그램 중 지금 아이들에게 가장 필요한 감정 경험을 학교가 직접 선택하고 유연하게 조합할 수 있습니다.

파편화된 일정을 하나로 잇는 '통합형 마음챙김 여정'

개별 프로그램들이 분절적으로 진행되는 일반적인 수련활동과 달리, MYSELF의 모든 세션은 철저히 하나의 통합된 여정으로 구성됩니다. 첫날의 자기 이해가 둘째 날의 관계 속 협력으로 이어지고, 마지막 날의 일상 설계(원-루틴)로 결실을 맺는 유기적인 구조를 띠고 있습니다. 어떤 세션을 선택하든 프로그램 간의 완벽한 연계성을 유지하며, 단절 없는 깊이 있는 정서적 몰입 경험을 제공합니다.



MYSELF

프로그램 구성

MYSELF는 2박 3일간의 단기 수련활동 경험을 학생들의 일상 속 '지속 가능한 원-루틴(One-Routine)'으로 내재화 하는 현장형 교육 시스템으로, 단편적인 활동을 넘어 전체적인 성장 알고리즘을 **M**(Mind: 상태 인식), **Y**(Your strength: 강점 기반 동기 부여), **S**(Self-control: 자기 조절), **E**(Empathy: 관계 속 공감), **L**(Link: 협력과 실행), **F**(Forward: 일상전이)라는 **6가지 프로그램 유형**으로 구조화 했습니다.

이를 통해 정해진 일정을 맹목적으로 따르는 것이 아니라 학생이 스스로 흔들림을 제안하고 관계 속에서 사회정서역량을 발휘할 수 있는 유연한 경험을 제공하며, 현장에서 발현되는 개개인의 미세한 감각 변화와 심리적 성취 과정을 정교하게 기록하여 유의미한 교육적 데이터로 활용하는 것이 핵심입니다.

MYSELF
6가지 프로그램 유형

Mind Awareness : 나를 알아차림

목표 | 내 몸의 감각과 마음의 상태를 있는 그대로 관찰하기
적용 | 낯선 공간에 도착했을 때의 긴장감, 숲 속에서의 감각 등을 언어화 하는 세션

Your Strength : 강점 발견

목표 | 타인과의 비교가 아닌, 비일상적 활동 속에서 발현되는 나의 고유한 강점 찾기
적용 | 팀 미션 중 주도성을 띠는 순간(아이디어 제시, 경청 등)을 스스로 발견하고 상호 피드백

Self Control : 자기조절

목표 | 긴장, 갈등, 실패 상황에서 멈추고(Pause) 호흡하며 최선의 행동을 선택하는 능력
적용 | CPR 시뮬레이터, 실내 컬링 등 고도의 집중과 실패 극복이 필요한 도전형 활동

Empathy : 공감 능력

목표 | 감정을 표현하고 타인의 감정에 연결되어, 정서적으로 교감하는 능력
적용 | 저녁 페스티벌, 레크리에이션 등 상호 격려와 표현이 극대화되는 야간 세션

Link : 협력과 실행

목표 | 공동의 목표를 위해 역할을 분담하고 합의를 이끌어내는 협력적 주도성
적용 | 워터파크, 미니올림픽 등 팀 단위의 전략과 합의가 필수적인 액티비티

Forward : 일상전이

목표 | 캠프에서의 경험과 데이터를 일상으로 가져갈 '단 하나의 루틴(One-Routine)' 구체화
적용 | 마지막 날, 자연 속 성찰 및 나만의 루틴 카드 작성 세션

MYSELF

프로그램 MATRIX

M
알아차림
Mind Awareness

선택 01
바디 시그널 레이더
몸 신호를 표시해 나의
경고등을 발견

선택 02
곤돌라 트립
이동을 '멈춤'으로 전환해
감각·호흡·긴장을 관찰

선택 03
태기산 트레일
시각·청각·촉각·후각 4가지
감각 스캔으로 평온을 유지

Y
강점발견
Your Strength

선택 01
드림트리
감사 열매 + 미래 명함으로
강점을 정리

선택 02
강점 나침반
몰입·회복·관계의
강점 키워드를 도출

선택 03
미션 스위치
그룹 내에서의 역할을 통해
자아를 탐구

S
조절강화
Self Control

선택 01
CPR 시뮬레이터
긴장 속 침착 대응을 훈련하며
위기 조절

선택 02
타임아웃 커뮤니케이션
갈등 전 '잠깐 멈춤'을
요청하는 문장 훈련

선택 03
블루캐니언
워터파크 시설을 활용하며
몸과 마음의 균형 조절

E
감정연결
Empathy

선택 01
TEAM GAME
협력 게임으로 배려·양보
·응원의 감각을 확장

선택 02
나에서 우리
팀빌딩을 통해 유효한
관계의 시작점 구축

선택 03
휘닉스 페스티벌
표현과 응원으로 정서 연결 강화

L
협력실행
Link

선택 01
BIG 픽처
역할 분담과 합의로 문제를
해결하며 실행 책임을 경험

선택 02
팀 지니어스
미션 수행으로 소통-합의
-실행의 팀 프로세스를 강화

선택 03
휘닉스 올림픽
안전·배려 기준의 단체전으로
협업 리더십 구축

F
일상전이
Forward

선택 01
마인드 어드벤처
곤돌라(정리)×루지(실행)로
방향, 루틴 목표 수립

선택 02
이모션 로그 체크
내 패턴을 '한 장 리포트'로
정리해 관리 기준 구축

선택 03
루틴 키링 or 팔찌 만들기
루틴 키워드를 리마인더로 제작

MYSELF

이렇게 진행됩니다.

MYSELF의 2박 3일은 단순한 시간의 흐름이 아닌, 체계적으로 설계된 하나의 '성장 프로세스'입니다. 알아차림을 통해 나의 현재 상태와 감정, 고유한 강점과 심리적 흔들림의 패턴을 스스로 정확히 마주합니다. 이어 타인과의 협력과 다이내믹한 활동을 통해 공감 능력, 역할 수행, 그리고 팀 실행력을 몸소 익힙니다. 최종으로 모든 경험과 감정을 갈무리하여, 일상으로 돌아가서도 스스로를 단단하게 지켜낼 '원-루틴(One-Routine)'으로 완성합니다.

Day 1
알아차림
내 상태를 알아차리고
나의 강점과 흔들림
패턴을 정리

▶

Day 2
체득
협력 미션과 활동을 통해
공감·역할의
팀 실행력을 배양

▶

Day 3
일상전이
경험을 정리해
'일상에서 지속할
원-루틴'을 설계

1
수련활동(프로그램)을 통한 감정 변화 확인

학생들이 수련활동(프로그램)을 통해 느껴지는 감정 변화를 명확히 인식하기 위하여 모든 프로그램은 3·3 운영 규칙으로 진행됩니다. 시작 3분 전 체크인에서는 집중해야 하는 감정과 집중하는 방법을 안내하며, 종료 전 3분 체크아웃에서는 활동 중 느꼈던 감정을 기록합니다. 이 구조를 반복하며 학생들은 매 프로그램의 경험을 '느낌'으로 끝내지 않고 스스로 알아채는 힘을 기르는 동시에 최종 유형 분석을 위한 기록을 진행합니다.

시작 전 3분 — **Check in** — **세션 프로그램 진행** — **Check out** — **종료 후 3분**

Check in: 프로그램을 통한 감정에 집중 유도 안내

Check out: 감정의 기록 및 저장

2
확인된 개인별 감정 변화의 지속적 기록

각 프로그램이 종료되기 직전(체크아웃 단계), 학생들은 활동을 통해 일어난 내면의 감정 변화를 스스로 돌아보며 '마음 기록'을 진행합니다. 마음기록은 5점척도로 구성된 문항으로 모든 프로그램에 동일하게 적용됩니다. 이 과정은 학교의 방침과 현장 여건을 고려하여 스마트폰을 활용하거나, 별도로 제작된 전용 '마음기록지(워크북)'를 유연하게 선택하여 진행할 수 있습니다. 어떤 방식을 적용하더라도 학생들의 정서적 흐름과 성장의 궤적을 일관되고 정교한 데이터로 차곡차곡 축적합니다.

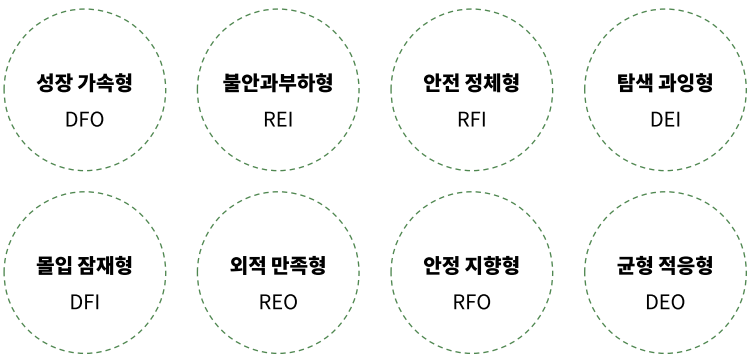
마음변화 측정문항

1. 에너지 변화	Q. 이번 활동을 통해 내 몸과 마음의 활력이 활동 전보다 높아졌다.
2. 집중도	Q. 활동을 하는 동안 다른 생각이 들지 않을 만큼 이 시간에 집중했다.
3. 성취감	Q. 활동이 끝난 뒤, 스스로 해냈다는 뿌듯함을 느꼈다.
4. 긴장감	Q. 이번 활동이 나에게는 조금 두렵거나 긴장되는 도전이었다.
5. 자기수용	Q. 활동의 결과와 상관없이, 내 모습 그대로를 긍정적으로 받아들였다.

매우 그렇다 · 그렇다 · 보통이다 · 그렇지않다 · 매우 그렇지않다

3
8가지 유형의 마음 유형(패턴) 도출

학생들이 프로그램 후 기록한 각자의 마음기록을 분석하여 내 마음이 어떤 조건에서 어떤 방식으로 변화하는지를 이해할 수 있는 형태로 도출하여 학생들의 개인 '마음 패턴(유형)'을 정리합니다.
무엇이 반복되는가(내가 흔들리는 상황), 어떻게 나타나는가(몸신호 : 긴장 / 피로 / 흥분의 위치·반응), 무엇이 도움이 되는가(회복/조절에 효과가 있었던 행동) 등의 세부적인 항목을 바탕으로 '내 마음이 작동하는 방식'을 학생들이 스스로 이해할 수 있는 형태로 도출합니다.
'마음유형 도출'은 핵심은 '진단'이 아니라 자기이해 가능한 패턴 모델을 만들어 주는 것입니다.



유형은 전체 8가지로 구분하며, 각 유형은 3개 축의 조합으로 정의

- 상태 방향 : "D" = Drive (추진/성장 모드) / "R" = Restore (보호/회복 모드)
- 주의·행동 스타일 : "F" = Focus (수렴/몰입/완결) / "E" = Explore (확장/탐색/분산)
- 기준 영역 : "I" = Inner (내적 기준 중심) / "O" = Outer (외적 기준 중심)

4
원-루틴(One-Routine) 솔루션

도출된 8가지 마음 유형에 맞춰, 일상에서 즉시 실행 가능한 '원-루틴'을 제안·확정합니다.
원-루틴은 복잡한 계획이 아니라, 흔들릴 때 바로 꺼내 쓰는 '다음 행동 1개'입니다. 수련의 마지막 프로그램으로 각자 원-루틴을 '언제·어디서' 적용할지 까지 안내하고, 수련 이후에도 지속 가능한 실천으로 연결합니다.

원-루틴(One-Routine)

성장 가속형 DFO	불안 과부하형 REI	안전 정체형 RFI	탐색 과잉형 DEI
▼	▼	▼	▼
AO **하루 1가지 도전** 이웃에게 인사하기	**AR** **하루 1번 불편한 선택** 항상 하던 루틴 1개 바꾸기	**BO** **시작 직전** **두려움 점수 기록**	**BR** **3-3 호흡 리셋** **(총 9초)**

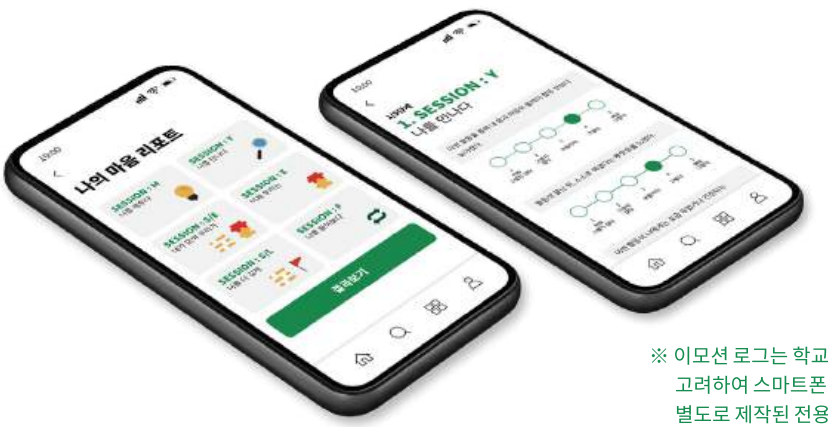
몰입 잠재형 DFI	외적 만족형 REO	안정 지향형 RFO	균형 적응형 DEO
▼	▼	▼	▼
CO **오늘 1문장 기록**	**CR** **오늘의 강점 1개 확인**	**DO** **하루 1명 감사 표현**	**DR** **시작 전 목표 선언** 나는 지금 __ 1개만 끝낸다.

6개의 코드로 정의하며, 총 8개의 루틴을 제안

- A = Action(행동/실행)
- B = Body(몸 신호/생리)
- C = Cognition(인지/성찰)
- D = Dialogue(표현/관계)
- O = One(1회/1명/1문장/1지표)
- R = Reset(리셋/전환/재정렬)

이모션 로그(Emotion Log) 기록앱

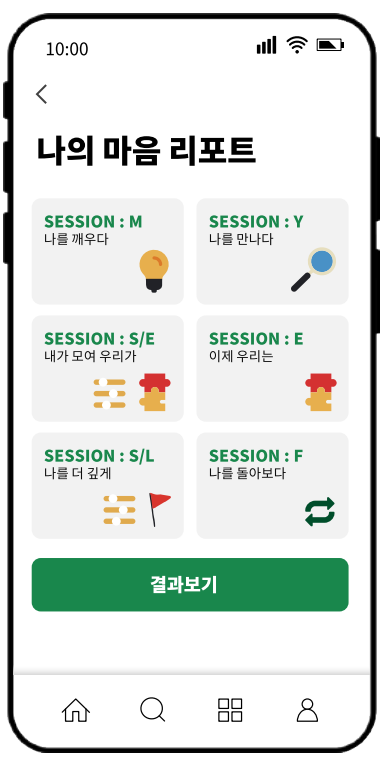
이모션 로그(Emotion Log)는 수련활동 중 발생하는 학생들의 미세한 감정 변화를 휘발시키지 않고, 정교한 데이터로 축적하기 위해 개발된 전용 기록 솔루션입니다. 낯선 환경과 관계 속에서 느끼는 감정을 스스로 마주하게 하고, 이를 분석하여 학생 고유의 '마음 유형'을 도출합니다. 궁극적으로는 이 데이터를 기반으로 일상에서 즉각 적용할 수 있는 나만의 마음 습관, '원-루틴(One-Routine)'을 처방하는 과학적 매개체 역할을 수행합니다.



※ 이모션 로그는 학교의 방침과 현장 여건을 고려하여 스마트폰으로 활용하거나, 별도로 제작된 전용 '마음기록지(워크북)'를 유연하게 선택하여 진행할 수 있습니다.

1.
프로그램 선택

개별 로그인을 통해 진행한 프로그램을 선택해 감정을 기록 준비를 합니다.



2.
마음 측정 기록

활동 직후 기록으로 보다 정확하게 실시간의 감정을 체크할 수 있습니다.

3.
마음 유형으로 One-Routine 생성

기록된 패턴을 분석하여 유형을 도출한 뒤, 맞춤형 One-Routine을 제공합니다.

One-Routine 도출

도출된 여덟 가지 마음 유형에 맞춰, 일상에서 실행 가능한 '원-루틴'을 제안합니다.
원-루틴은 복잡한 계획이 아닌, 마음이 흔들릴 때 바로 꺼내 쓸 수 있는 행동으로
각자의 원-루틴을 수련 이후에도 지속 가능한 실천으로 연결합니다.

데이터 기반 8 유형 / 유형별 1가지의 행동 루틴

| 성장 가속형

도전을 즐기고 성취가 빠르지만,
과부하가 오면 예민해지거나 위축될 수 있는 타입

One-Routine 하루 1가지 작은 도전 실행
수업/활동에서 질문 1개를 직접해보기

| 안전 정체형

안정감을 잘 유지하지만,
도전이 부족하면 성장 속도가 정체될 수 있는 타입

One-Routine 하루 1번 불편한 선택
항상 하던 루틴을 하나만 바꾸기

| 불안 과부하형

상황을 예민하게 감지하지만,
긴장이 높아지면 집중과 편안함이 급격히 떨어질 수 있는 타입

One-Routine 4-4 호흡 리셋
불안 올라올 때 4초 들숨- 4초 날숨을
4번 반복(총 32초)

| 탐색 과잉형

새로운 자극을 잘 찾고 시작이 빠르지만,
정리·마무리가 약하면 성취로 연결이 부족할 수 있는 타입

One-Routine 오늘 배운 것 1문장 정리
"오늘 내가 배운 건 _____이다."로
한 문장만 적기

| 몰입 잠재형

집중하면 깊게 몰입하지만,
시작 전에 목표가 흐리면 망설이며 분산될 수 있는 타입

One-Routine 시작 전 5초 목표 선언
"나는 지금 ___ 1개만 끝낸다." 선언 후
바로 착수

| 외적 만족형

분위기와 관계에서 만족을 잘 느끼지만,
경험이 성장으로 전환되지 않으면 변화 체감이 낮을 수 있는 타입

One-Routine 하루 1명에게 감사 표현
친구에게 "내 얘기 들어줘서 고마워."
(구체 1개)

| 도전 회피형

시작 전 두려움이 커지지만,
막상 실행하면 생각보다 잘 해낼 수 있는 타입

One-Routine 두려움 점수 매기기(0~10)
시작 직전 "두려움 ___/10" 적기
(예: 7/10)

| 균형 적응형

전반적으로 균형적이고 안정적이지만,
핵심 목표가 없으면 무난함에 머물 수 있는 타입

One-Routine 오늘의 강점 1개 확인
오늘 가장 잘된 순간 1개를 고르고
"내가 잘한 행동은 ___" 적기

2박 3일 수련 프로그램

	DAY 1	DAY 2	DAY 3
07:00	**이동**	**기상 및 세면**	**기상 및 세면**
08:00		**아침 식사**	**아침 식사**
09:00		**마인드 어드벤처** 루지 챌린지 / 곤돌라	**휘닉스 올림픽** 개인전 / 단체전 / 응원전 릴레이 장애물 경기
10:00			
11:00			**퇴소식**
12:00	**점심 식사**	**점심 식사**	**점심 식사**
13:00	**오리엔테이션** 입소식 / 안전교육	**휴식 및 교육준비**	**귀가**
14:00			
15:00	**나에서 우리** 팀 구호 및 깃발 만들기 스틱 캐치 / 파이프라인 / 블록 쌓기 등	**블루캐니언** 파도풀 / 유수풀 / 워터 슬라이드	
16:00			
17:00			
18:00	**저녁 식사**	**저녁 식사**	
19:00	**드림트리** **별밤 퀘스트** **액션 시그널**	**휘닉스빌 페스티벌** 장기자랑 및 레크리에이션	
20:00			
21:00	**점호 준비(세면&청소)**	**점호 준비(세면&청소)**	
22:00	**점호 및 취침**	**점호 및 취침**	

임원 수련 프로그램

	DAY 1	DAY 2
07:00	**이동**	**기상 및 세면**
08:00		**아침 식사**
09:00		**마인드 어드벤처** 루지 챌린지 / 곤돌라
10:00		
11:00		**퇴소식**
12:00	**점심 식사**	**점심 식사**
13:00	**오리엔테이션** 입소식 / 안전교육	**귀가**
14:00		
15:00	**나에서 우리** 팀 구호 및 깃발 만들기 스틱 캐치 / 파이프라인 / 블록 쌓기 등	
16:00		
17:00		
18:00	**저녁 식사**	
19:00	**나로부터 시작하는 리더십** 리더의 의미 이해와 리더십 본질 탐색 공감과 소통의 기술 및 청소년 이슈 분임 토의	
20:00		
21:00	**점호 준비(세면&청소)**	
22:00	**점호 및 취침**	

알아차림 Mind Awareness

M

바디 시그널 레이더

장소
강당/야외

소요시간
60분

기준인원
300명

목적
몸을 다양하게 움직여보면서
나의 움직임을 온전히 느껴보기

세부내용

1. 조별로 미션 종이 지급
2. 미션에 맞추어 몸을 다양하게 움직이며 사진 촬영
3. 오픈 채팅방에 사진 업로드 및 취합 후 강당에서 다 함께 감상

곤돌라 트립

장소
태기산

소요시간
30분

기준인원
300명

목적
곤돌라를 타고 자연 숲길이
있는 태기산 정상으로 올라가
좋은 공기를 들이키며 스트레스
및 피로 해소

세부내용

1. 곤돌라 사전교육 (이용 전 강당에서 안전, 유의사항 전달)
2. 실내 교육이 끝나면 각 학급별 해당 지도자와 태기산 곤돌라로 이동
3. 태기산 정상 도착 후 단체사진 촬영

※ 학급별로 동선이 최대한 겹치지 않게 자유시간을 적절히 분배

알아차림 Mind Awareness

M

태기산 트레일

장소
태기산

소요시간
60분

기준인원
300명

목적
공기 좋은 숲길을 걸으면서 평소 사용하지 않는 근육들을 사용해 보고 여러 가지 감각을 느끼며 평온을 유지

세부내용

1. 곤돌라를 타고 정상에 오름
2. 주어진 안전한 경로로 태기산 트레킹
3. 쓰지 않는 근육들을 사용하며 좋은 공기와 함께 평온 유지

별밤 퀘스트

장소
강당/야외

소요시간
40분

기준인원
150명

목적
미션&게임존을 돌아다니면서 스트레스를 풀고 집중력을 향상시키며 재충전 리듬을 회복

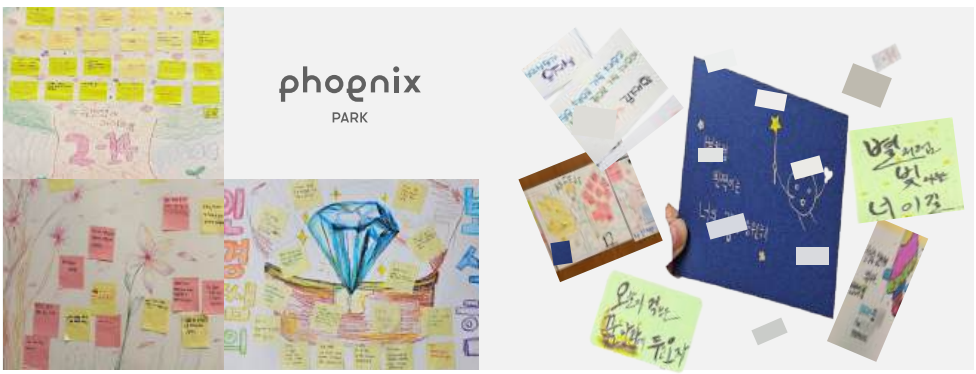
세부내용

1. 오리엔티어링과 미션 수행을 결합한 활동
2. 잔디광장 및 강당에 에 미션&게임존 설치
3. 학급을 3~4개 조로 편성
4. 조별로 미션 수행

강점발견 Your Strength

Y

드림트리



장소
강당

소요시간
40분 - 60분

기준인원
150명

목적
감사 열매와 미래 명함을 만들어 내 마음·강점·방향을 정리

세부내용

1. 전지와 색연필을 이용해 학급의 장점을 살린 그림 그리기
2. 고마운 사람을 생각해 보고 전하고 싶은 메시지 작성
3. 작성한 메세지들을 전지에 부착하여 그림 완성
4. 응원 명함 만들기 : 현재와 미래를 연결하는 미래의 나를 상상한 명함 제작

강점 나침반

장소
강당/야외

소요시간
60분

기준인원
150명

목적
미션을 통해 몰입·회복·관계와 관련된 나만의 강점 키워드를 도출

세부내용

1. 몰입·회복·관계의 상황을 반영한 체험형 미션을 통해 개인의 행동 특성을 자연스럽게 도출
2. 활동 중 나타나는 선택과 감정 반응을 관찰하고 기록하여 강점 단서를 구체화
3. 팀 피드백 과정을 통해 스스로 인식하지 못한 강점 요소를 확장
4. 영역별 핵심 키워드를 도출하여 개인의 성장 방향을 설정

강점발견 Your Strength

Y

미션 스위치

장소
강당

소요시간
60분 - 90분

기준인원
150명

목적
다양한 역할 전환을 통해 나의 새로운 모습을 발견할 수 있는 자기탐색 프로그램

세부내용

1. 팀별로 각자 서로 다른 역할을 부여 받아 제한 시간 내 협력 미션을 수행
2. 역할 교체 후 동일 미션을 재수행함으로써 행동 및 반응의 변화를 경험
3. 역할 변화에 따른 감정 · 집중도 · 의사결정 방식의 차이를 개인별로 기록
4. 활동 결과 공유를 통해 새로운 강점과 확장 가능성을 도출

나로부터 시작하는 리더십

장소
강당

소요시간
60분

기준인원
50명

목적
간부 학생들이 리더십에 대하여 고민하고 생각할 수 있는 시간

세부내용

1. 리더의 의미를 각자 이야기해 보고 이해하기
2. 리더십의 본질 탐색
3. 공감과 소통의 기술
4. 청소년 이슈 분임 토의

조절강화 Self Control

S

CPR 시뮬레이터

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
150명

목적
CPR 핵심 개념 이해와 시뮬레이션 기반 실습을 통한 응급상황 대응과 실전 적용 역량 강화

세부내용

1. 심폐소생술 이론 교육 안내(상황 발생 시 진행 순서, 압박 위치·방법, 분당 유효 압박 횟수)
2. 시뮬레이터 활용 실습 교육 진행
3. 실습 후 개인별 실적 점수 확인 및 피드백 제공
4. 대표 교육생 간 CPR 레이스 운영

타임아웃 커뮤니케이션

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
갈등 상황으로 번지기 전 멈춤의 의사표현을 연습하여 불편한 감정을 최소화 시키고 협력적 소통 능력 강화

세부내용

1. 타임아웃 개념 및 사용 규칙 안내
2. '잠깐 멈춤' 요청 문장 익히기
3. 실내 컬링 경기 진행 후 타임아웃 문장 적용 실습
4. 활동 마무리 피드백(효과적 문장 공유)

조절강화 Self Control

S

블루캐니언

장소
강당

소요시간
180분

기준인원
500명

목적
물놀이 기반 신체활동을 통한
스트레스 해소 및 단체활동
참여도 증진

세부내용

1. 주의사항 안내와 퇴장 및 집합 시간 전달 후 락카키 배부
2. 워터파크에 입장하는 순서대로 구명조끼 배부
3. 워터파크 안내 사항 및 유의 사항 전달

※ 안전수칙 이상 증상(부상·질환) 발생 시 즉시 인솔 청소년지도자에게 보고 후 조치
※ 지도자(인솔자) 중심 안전관리 및 사전 위험요인 안내·현장 안전지도 실시
※ 신체 허약자·요양호자 등 건강 취약 학생에 대한 수시 관찰 및 필요 시 보호·휴식 지원

토스 홀인원

장소
강당/야외

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
전신 운동 효과와 신체 집중
능력을 향상 시킬 수 있는 것은
물론 부상 위험이 적어
학생들이 즐기기에 알맞은
프로그램

세부내용

1. 팀별로 콘홀 보드를 향해 콩주머니를 던져 홀에 넣어 점수를 획득하는 경기
2. 정확한 조준과 거리 조절이 필요한 집중형 활동
3. 팀원 간 전략과 응원을 통해 협동심과 팀워크 강화
4. 간단한 규칙으로 누구나 쉽게 참여할 수 있는 참여형 레크리에이션

감정연결 Empathy

E

TEAM GAME

장소
강당/야외

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
전통놀이 체험을 통한 한국문화 이해 증진과 신체 활동 기반 기초 체력 향상 도모

세부내용

1. 전통놀이 체험 방법 및 안전수칙 안내
2. 성수기(5월·10월) 야외 대기시간 활용 프로그램 운영
3. 제기차기·비석치기·투호 던지기 등 전통놀이 체험 진행
4. 대형 윷놀이 팀 대항전 운영 및 단계별 미션 수행

나에서 우리

장소
강당

소요시간
120분

기준인원
500명

목적
팀원 간 협업을 통한 유대감 강화와 원활한 소통 및 화합 도모

세부내용

1. 학급별 팀장 선출
2. 학급별 상징적 구호 및 깃발 제작
3. 블록 쌓기, 파이프라인, 단체 줄넘기 등의 활동을 로테이션으로 돌며 다른 학급과 경쟁 형식으로 진행
4. 여러 가지 미션을 통해 서로 소통하며 협동심 증진

감정연결 Empathy

E

라이트 페인팅

장소
강당/야외

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
다양한 예술적 표현을 통해
창의성을 증진

세부내용

1. 스마트폰의 카메라 설정 방법과 안전하게 조명 다루는 방법 설명
2. 후레시를 활용하여 간단한 형태부터 연습 후 조별로 창의적인 작품을 만들 수 있도록 지도
3. 각자의 작품을 오픈 채팅방에 공유하고 다같이 감상하며 마무리

펀아처리

장소
강당/야외

소요시간
50분

기준인원
100명

목적
팀원들과 함께 전략을 세우고
같은 목표를 향해 협력하는 경험

세부내용

1. 펀아처리 장비와 안전사항 설명 후 활 쏘는 방법 등을 익히도록 지도
2. 충분한 준비운동 후 단계별 사격 연습
3. 팀별로 작전 구역을 지정해 주고 지형물과 장애물 파악
4. 경기 시간이 끝나거나 팀 전원이 아웃될 시 경기 종료

감정연결 Empathy

E

미디어 활동

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
다양한 미디어 콘텐츠를 활용해 흥미를 유도하고 집중력 증진

세부내용

1. 음악퀴즈와 영상퀴즈로 나누어 문제를 구성
2. 음악퀴즈는 영화 혹은 드라마 두 가지 테마로 하이라이트 부분을 편집해 활용
3. 영상퀴즈는 흥미를 느낄 수 있는 뮤직비디오에 동물이나 음식 등의 이미지를 중간 중간 짧게 삽입하여 순간적으로 지나가는 이미지의 정답을 맞추는 형식

액션 시그널

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
150명

목적
컬러카드 협동 퍼포먼스로 개인의 움직임이 모여 하나의 결과로 이어지는 공동체 활동

세부내용

1. 대형 공간에서 컬러카드를 활용해 응원 문구와 이미지를 완성하는 협동 프로그램
2. 리듬과 신호에 맞춰 다같이 카드를 전환하여 집중력과 협동심을 기름
3. 팀 전체가 하나의 장면을 완성해 성취감과 공동체 의식 경험

감정연결 Empathy

E

우리 숙소 런닝맨

장소
숙소 건물 내

소요시간
120분

기준인원
150명

목적
소통과 협력을 통해 문제를 해결하고, 미디어로 접했던 활동을 직접 체험하며 흥미 증진

세부내용

1. 조 나누기
2. 미션 수행 구역과 기본 규칙 설명
3. 제한된 구역과 집결 시간 숙지 후 이동
4. 조별 미션 수행
5. 미션 완료 후 우수팀 발표

휘닉스 페스티벌

장소
강당

소요시간
120분

기준인원
300명

목적
청소년의 자기표현 기회를 넓히고 팀워크를 높이며, 레크리에이션 활동을 통해 유대감 형성과 스트레스 해소

세부내용

1. 장기자랑 참가팀 모집 및 무대 공연 진행
2. 음향·조명 시스템을 활용한 무대 연출
3. 팀 대항 레크리에이션을 통한 단체 활동 진행
4. 장기자랑과 연계한 순환형 프로그램 운영

협력과 실행 Link

L

BIG 픽처

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
각자의 역할을 나누어 협력해
퍼즐을 완성하며 성취감 증진

세부내용

1. 학교를 상징하는 도안을 분할하여 밑그림부터 채색까지 학급 전원 참여
2. 자유로운 채색 활동을 통한 참여율 및 흥미도 향상
3. 채색 완료 후 퍼즐을 재구성하여 활동 난이도 상승
4. 팀원 간 소통과 협력을 통해 퍼즐을 완성하며 리더십과 자신감 함양

팀 지니어스

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
PPT를 이용한 게임을 통해
집중력 향상 및 흥미 유발

세부내용

1. 게임 진행 방법 및 참여 방식 안내
2. 문장 만들기(행동 미션) - 무작위 글자 배열을 해석해 문장을 완성하고 행동 수행
3. 조합 퀴즈 - 초성·모음·자음 힌트를 활용한 단계별 단어 맞히기 게임
4. 순간 포착 게임 - PPT 화면을 활용한 집중력·순발력 게임

협력과 실행 Link

L

휘닉스 올림픽

장소
강당

소요시간
150분

기준인원
300명

목적
안전·배려·회복의 기준을 바탕으로 한 단체 스포츠 활동을 통해 페어플레이 리더십 강화

세부내용

1. 전체 학급을 두 팀 (청팀·백팀)으로 나누어 진행
2. 경기는 개인전은 남·여 구분하여 진행하고, 단체전은 전원이 함께 참여하는 경기로 구성
3. 미니 올림픽 종목 소개 및 경기 진행
   - OX 퀴즈 : 일반 상식, 동물, 과학 등을 주제로 한 단체 OX 퀴즈
   - 개인전 : 바톤 릴레이, 에어바운스 장애물, 낙하산 게임, 훌라후프 릴레이, 림보 등
   - 응원전 : 파도타기, 음악에 맞춘 대표 댄스 대결 등 단체 응원전 진행
   - 단체전 : 풍선 터뜨리기, 탑 쌓기, 날아라 양탄자, 전략 줄다리기, 판 뒤집기, 통 굴리기 등

미션 블럭

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
100명

목적
집중력 향상과 상호 소통을 통해 학생들의 단합력을 높이는 교육 프로그램

세부내용

1. 서로 다른 그림이 표시된 5개의 블록을 활용해 화면에 제시된 모양과 동일하게 블록을 조합하는 협동 게임
2. 팀원 간 소통과 전략을 통해 블록을 올바르게 배치하며 목표 모양을 완성하는 활동

일상전이 Forward

F

마인드 어드벤처

장소
야외

소요시간
90분

기준인원
250명

목적
급경사를 빠른 속도로
내려오며 짜릿한 스릴과
성취감을 경험하는 스트레스
해소 활동

세부내용

1. 루지 탑승 전 안전교육 실시
   - 탑승 시 헬멧 및 보호장비 착용 안내
   - 앞 사람과의 간격 유지 및 충돌 사고 예방을 위한 안전 수칙 안내
2. 루지 조작 방법 및 이용 방법 설명
3. 리프트 탑승 후 출발 지점으로 이동하여 체험 진행

이모션 로그 체크

장소
모든 프로그램 직후 실행

소요시간
3분

기준인원
300명

목적
학생이 자신의 감정을
인식하고 조절하며,
일상에서 실천 가능한 한
가지 행동으로 연결해 상태
회복력 강화

세부내용

1. 세션 선택 : 당일 진행한 세션을 선택하여 활동에 대한 감정 기록 진행
2. 5점 척도 기록 : 에너지 변화, 집중도, 성취감, 긴장감, 자기수용 관련 5개 문항을 활동 직후 기록
3. 결과 리포트 : 기록된 패턴 분석을 통해 개인 유형을 도출하고 맞춤형 One-Routine 제공

일상전이 Forward

루틴 키링(팔찌) 만들기

장소
강당

소요시간
40분

기준인원
300명

목적
내 루틴 키워드를 일상의 리마인더로 제작해 매일 지니며 실천 유도

세부내용

1. 키링(팔찌) 만들기 가이드 안내 및 준비물 배부
2. 제작 방법 및 진행 방식 설명
3. 재료 사용 시 주의사항 및 안전 안내
4. 완성한 나만의 키링(팔찌)을 일상에서 지니며 One-Routine 실천 유도

글자 모아 한 가락

장소
강당

소요시간
60분

기준인원
200명

목적
원하는 글자를 찾는 과정에서 집중력을 높이고 역할 분담과 결과물 완성을 통해 단합력 증진

세부내용

1. 숙소별 활동 재료 배부 및 노래 선정
2. 가사 마디 선택과 재료 분담 후 신문지 글자를 오려 전지 위에 붙이기
3. 노래 가사 완성 후 색연필을 활용해 여백 꾸미기
4. 완성 후 결과물 숙소 층 전시