

2026

서울소방공무원
스트레스 힐링
체험활동 프로그램

01 'DIY 체험활동 프로그램' 세부방안

01 소방 DIY 만들기 (2H)



소방 업사이클링 - 나만의 소품만들기



• 목표 및 기대효과

- 폐방화복, 소방호스 등 소방 현장에서 사용된 소재를 활용해 소방공무원의 헌신과 사명감을 의미 있는 일상 소품으로 재해석한다.

• 운영방식

- 업사이클링 소재에 담긴 의미와 소방관의 회복 메시지를 소개한 뒤, 참가자가 원하는 소품을 선택해 제작한다.
- 미리 재단 된 제품에 나만의 의미를 담은 이미지 시안을 구성해 오려서 붙이거나 패인팅으로 그려서 나만의 소방 소품을 완성한다.
- 완성 후 작품에 담은 의미를 나누며 '내가 지키고 싶은 것', '나를 지켜주는 힘'을 돌아보는 짧은 회복 대화 시간을 갖는다.

01 소방 DIY 종류



• 제품 소재



• DIY 제품 구성



• 크로스백



• 필통



• 에코백 (S, L)

02 아크릴 비전 무드등 만들기 (1H)

나만의 무드등 조명 만들기



• 목표 및 기대효과

- 나만의 개성과 비전을 담은 작품, 실용성에 특별함까지 더한 인테리어 소품을 직접 만들어보며 심리적 안정을 갖는다.

• 운영방식

- 나만의 작품을 만들면서 스트레스를 잠시 벗어나 몰입하며 성취감을 느낀다. 참가자들은 미리 준비된 아크릴 판에 소방관으로서 자신의 비전과 관련된 그림이나 문구를 스케치하고 조각도구를 이용해 아크릴에 새긴다.
- 작품 완성 후, 각 참가자는 자신의 작품을 소개하고, 그 비전에 담긴 의미와 이를 실현하기 위한 개인의 다짐을 공유한다.

02 「신체 회복 프로그램」 세부방안

01 림프순환 힐링 체조 (1H)



신체이완 림프 순환 스트레칭



• 목표 및 기대효과

- 긴박한 출동 대기로 인해 경직된 근육의 긴장과 통증을 완화하여 심신의 균형을 회복하고 상쾌한 컨디션을 유도한다.
- 자세 교정과 유연성 향상을 통해 신체 회복을 돕고, 일상에서도 활용 가능한 바른 움직임 습관을 형성한다.

• 운영방식

- 전신 스트레칭과 림프 순환을 돕는 동작을 전문 강사의 안내에 따라 실습한다.
- 호흡과 동작을 연계한 저강도 운동으로 구성되어 누구나 무리 없이 참여할 수 있도록 하며, 통증 완화와 이완 효과를 동시에 제공한다.

02 림프야 놀자! (1H)



림프 순환 & 괄사 마사지



• 목표 및 기대효과

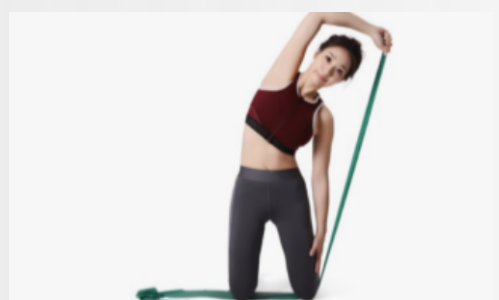
- 림프 순환의 원리를 이해하여 체내 노폐물을 배출함으로써 업무로 인한 만성 피로와 하체 부종을 즉각적으로 해소한다.
- 전문 도구를 활용한 자가 근막 이완법을 습득하여 현업과 일상에서도 스스로 몸을 치유할 수 있는 지속 가능한 건강 관리 습관을 형성한다.

• 운영방식

- 물리치료사의 자문을 바탕으로 설계된 괄사 테라피를 통해 두피부터 서혜부까지 막힌 림프절을 자극하여 전신의 흐름을 원활하게 뚫어준다.
- 상황별 맞춤형 도구(문어 괄사, 전신 괄사) 활용법과 근육의 펌핑 작용을 돕는 특수 체조를 병행하며 신체의 비움과 채움을 동시에 체험한다.

03 밀당의 고수 (1H)

밴드 필라테스



• 목표 및 기대효과

- 탄성 밴드를 활용한 전신 스트레칭을 통해 장시간 고정된 자세로 굳어진 근육의 긴장을 해소하고 신체의 유연성을 높인다.
- 근력 강화와 자세 교정을 병행함으로써 직무 수행에 필요한 신체적 활력을 되찾고 스트레스에 대한 저항력을 기른다.

• 운영방식

- 강사의 시범을 실시간으로 따라 하며 밴드의 탄성을 조절해 개인별 체력 수준에 맞춘 맞춤형 운동을 수행한다.
- 좁은 실내에서도 효과적으로 전신을 자극할 수 있는 코어 강화 및 자세 교정 동작 위주로 구성하여 운동 효율을 극대화한다.

04 온(溫)몸 다독임 (1H)

신체감각 안정화 트레이닝



• 목표 및 기대효과

- 근육 깊숙이 저장된 트라우마와 직무 긴장 에너지를 신체 움직임을 통해 효과적으로 방출하여 신경계의 회복력을 극대화한다.
- 현장의 위기 상황에서도 스스로를 즉각적으로 진정시킬 수 있는 '신체적 무기'를 체득함으로써 심리적 안전감을 확보한다.

• 운영방식

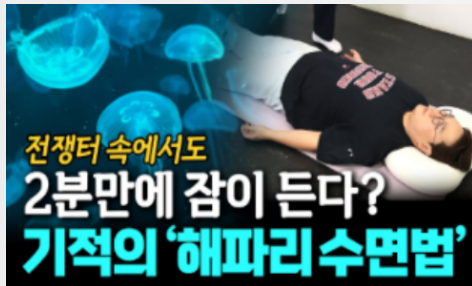
- 뇌과학 기반의 '쉐이킹'과 '소매틱 릴리즈' 기법을 활용해 몸에 박힌 긴장을 비워내고 자연 속에서 감각을 깨우는 '그라운드링 워킹'을 실습한다.
- 비상 상황 시 편도체의 경보를 끄고 부교감 신경을 활성화하는 '30초 긴급 안정화 프로토콜'을 반복 훈련하여 현장 대응력을 높인다.

03 「수면 개선 프로그램」 세부방안

01 해파리 수면법 (1H)



2분만에 잠드는 미 해군 수면법



• 목표 및 기대효과

- 극한의 긴장 속에서도 입면을 유도하는 미 해군의 신체 이완 기술을 습득하여 교대 근무로 인한 불면증과 만성 피로를 획기적으로 개선한다.
- '해파리 메타포'를 통한 근육 무력화와 뇌의 잡념 차단 훈련을 병행함으로써 어떤 환경에서도 2분 만에 깊은 잠에 드는 수면의 질을 확보한다.

• 운영방식

- 얼굴부터 발끝까지 온몸의 근육을 순차적으로 이완시켜 신체를 '무장 해제' 상태로 만드는 3단계 점진적 이완 프로토콜을 실습한다.
- 부교감 신경을 활성화하는 '출장식 호흡법'과 스트레스 잔상을 버리는 명상 기법을 결합하여 뇌의 스위치를 빠르게 끄는 법을 체득한다.

02 꿀잠 레시피 (1H)



소방관을 위한 숙면 루틴 만들기



• 목표 및 기대효과

- 불규칙한 교대 근무 환경 속에서도 개개인의 생활 패턴에 최적화된 맞춤형 수면 루틴을 설계하여 수면 장애를 개선한다.
- 깊은 잠을 방해하는 환경 요인을 스스로 점검하고 관리함으로써 만성 피로를 해소하고 신체 회복력을 극대화한다.

• 운영방식

- 빛 차단, 적정 온도 유지 등 숙면을 위한 환경 조성법을 학습하고 본인의 침실 환경에 적용할 수 있는 구체적인 체크리스트를 작성한다.
- 입면을 돕는 이완 스트레칭과 아로마 테라피를 병행한 나만의 '잠자기 전 의식'을 구성하고 직접 실습한다.

03 토닥 토닥, 회복의 향기 (1H)

치유 & 수면 유도 향수 만들기



• 목표 및 기대효과

- 아로마테라피를 통해 업무 현장에서 쌓인 심신 피로를 완화하고 깊은 수면을 유도하는 개인별 맞춤형 치유 환경을 조성한다.
- 나만의 시그니처 향기를 만드는 과정을 통해 스스로를 돌보는 시간을 갖고 심리적 안정감과 직업적 자존감을 높인다.

• 운영방식

- 다양한 천연 에센셜 오일의 특성을 이해하고 자신의 현재 심리 상태와 수면 니즈에 맞는 향을 직접 블렌딩한다.
- 제작 과정에서 오감을 깨우는 몰입과 휴식을 경험하며, 현업 복귀 후에도 일상에서 활용 가능한 '수면 앵커'를 완성한다.

04 네이처 워킹 (1H)

자연치유 슈퍼어싱



• 목표 및 기대효과

- 시원한 황토길을 맨발로 걸으며 대지 에너지를 직접 수용하고 격무로 인해 항진된 신경계를 안정시키고 체내 정전기를 배출한다.
- 황토길을 밟는 자극을 통해 발바닥의 혈액순환을 촉진하고 지친 심신에 깊은 이완과 회복을 제공한다. 어싱은 또한 숙면을 취하는 데도 효과적이다.

• 운영방식

- 단순한 걷기를 넘어, 발바닥에 닿는 흙의 촉감과 온도에 온전히 집중하며 현재에 머무는 실습을 진행한다.

04 「체험활동 프로그램」 세부방안

01 마음근력 키우기 (1H)



마음 빼기, 회복탄력성 더하기



- 목표 및 기대효과

- 마음 빼기 명상을 통해 반복되는 부정적 생각과 스트레스의 거품을 건어냄으로써 심리적 소진을 방지하고 내면의 평온을 확보한다.
- 스트레스 상황을 객관화하여 바라보는 훈련을 통해 어떤 위기에서도 빠르게 중심을 잡는 마음 근력을 강화하고 회복탄력성을 높인다.

- 운영방식

- 뇌에 각인된 트라우마와 고정된 생각의 패턴을 시각화하여 비워내는 명상 기법을 비대면 실시간 코칭 방식으로 실습한다.
- 교육 후에도 현장에서 스스로 마음을 돌볼 수 있도록 지속 가능한 실천 루틴을 설계한다.

02 스트레스 알고리즘 (1H)



트라우마와 소진의 패턴 읽고 예방하기



- 목표 및 기대효과

- 업무 현장에서 반복되는 트라우마와 번아웃의 메커니즘을 심리학적으로 분석하여 자신의 스트레스 패턴을 객관적으로 인지한다.
- 막연한 심리적 고통을 데이터화된 '알고리즘'으로 이해함으로써, 직무 수행 중 발생하는 감정적 소모를 줄이고 내면의 회복 에너지를 확보한다.

- 운영방식

- 전문 진단 도구를 활용해 소방관 직무 PTSD와 정서적 소진이 발생하는 연결 고리를 시각화하여 분석한다.
- 개인별로 나타나는 스트레스 발현 패턴을 공유하며, 소진의 징후를 조기에 포착하고 차단할 수 있는 자기 공감 기반의 대응 전략을 수립한다.