kidp 한국디자인진흥원 | design:sun

청년 디자인리빙랩

씨앗부터 밥상까지

인도어팜

시범운영 1호1차



시범운영 안내

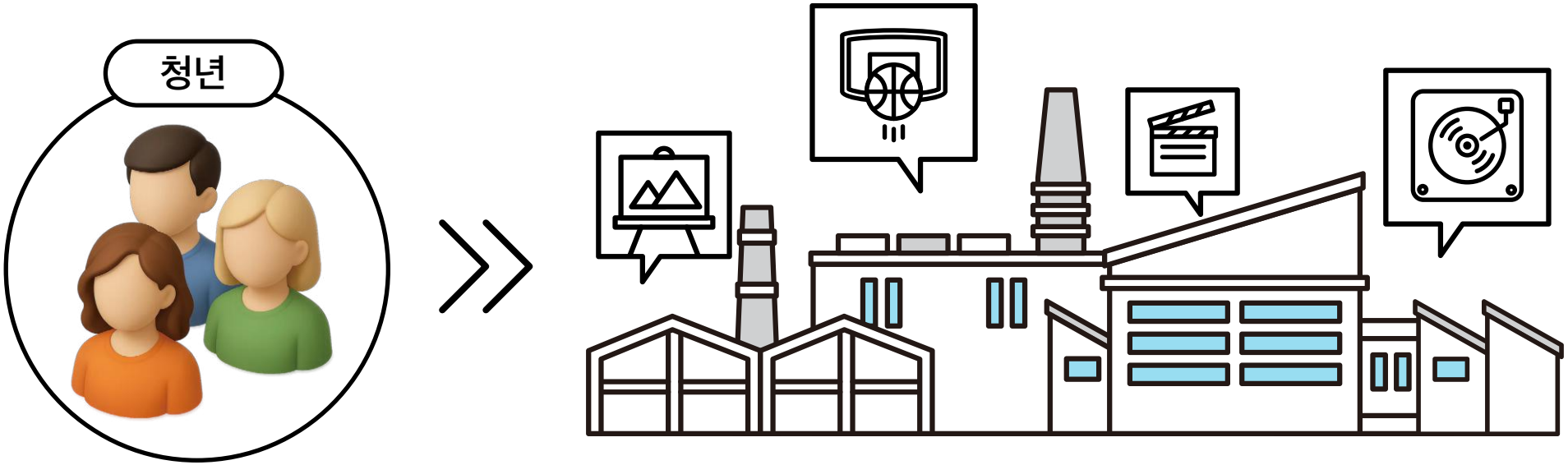


시범운영 1회차

구분		내용	소요시간
1	**출석**	· 출석부 작성 및 참여 동의	19:00~19:05
2	**안내**	· 개요 및 시범운영 프로그램 운영 방법, 참여자 활동	19:05~19:15
3	**아이스브레이킹**	· 아이스브레이킹	19:15~19:30
4	**팀-빌딩 & 마인드셋**	· 팀 빌딩 및 팀 활동에 대한 이해	19:30~19:45
5	**경작**	· 이론 : 경작을 통한 자기 이해, 치유에 대한 학습	19:45~20:15
		· 실습 : 경작 기초 실습 _ 팀 별 공동 과업	20:15~21:05
		· 이론 : 경작물 관리 방법	21:05~21:15
6	**사후 활동 계획**	· 팀별 사후 활동 계획	21:15~21:30
7	**마무리**	· 다음 일정 안내	-
		*상기 계획은 현상상황에 따라 달라질 수 있음.	150분

청년 디자인 리빙랩은?

청년(수요자) 중심으로 공간·서비스·정책을 디자인하는 실천형 프로젝트 조직



청년들이 직접 산업단지의 공간·서비스·정책을 디자인하는 실천형 프로젝트 조직.
이후 청년 디자인 리빙랩에서 도출된 결과물이 **산단의 공간 조성,**
운영 프로그램 설계, 후속 사업계획 등 시행구조에 실질적으로 반영되도록 제도화

인도어팜은?

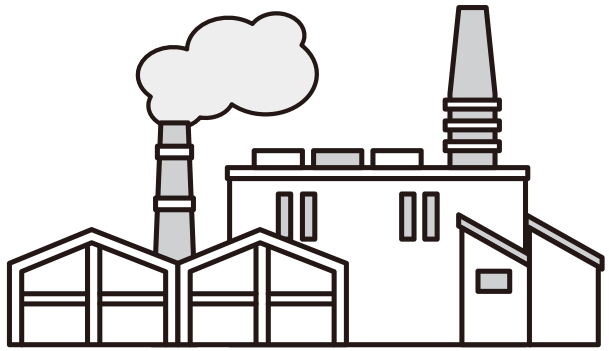


씨앗부터 밥상까지, 인도어 팜

초록 온실 안에서 이뤄지는
경작 grow –요리 cook –공유 share 의
녹색 커뮤니티 활동

인도어팜은?

녹색 거점 공간을 배경 으로 **청년, 주민이 쉼·힐링을 목적** 으로 함께 어울려
경작-요리-공유의 전 과정 을 이어감으로써 **녹색 커뮤니티를 실현토록 하는 프로그램**



현황 | 콘크리트로 대변되는 건조한 환경

· 문화·여가 인프라 부족
· 청년·주민 교류 기회 부족
· 퇴근 후 머물 수 있는 활동 부족



목표 | 녹색 생활 커뮤니티 거점

· 직접 심고 관찰하는 경험
· 함께 요리하고 나누는 관계
· 경쟁보다 참여와 지속을 중시

인도어팜은?

핵심은 '식물을 잘키우는 것', '요리를 체험해보는 것' 이 아닌 **서로의 시도와 아이디어를 나누며**
주체적인 관계와 **지속 가능한 커뮤니티 운영으로 확장** 하는 것

정보탐색 > 경작 > 요리 > 공유 > 양성



정보탐색	경작	요리	공유	양성
인도어팜의 정보를 접촉하는 과정	식물을 키우며 스스로를 이해하는 과정	요리를 통해 건강한 삶의 방식을 이해하는 과정	공공성에 대해 이해하는 공동체 활동 과정	전문 영역을 탐색하고 학습하는 과정

시범운영은?

인도어팜이 **랜드마크**(구미 방림방적 창고동)**에 적용될 수 있도록**
시범운영을 통해 **과제에 대한 검증과 운영 서비스 매뉴얼 도출**을 목표로 운영



시범운영은?

① OT·파종 ② 팀별 자율 ③ 치유농업 ④ 팀별 자율 ⑤ 요리 토론 ⑥ 팀별 자율 ⑦ 요리·공유

1차 모임 9월 30일



시작하기·함께 심기

2차 모임 10월 7일



감정 탐색·성장 이야기

3차 모임 10월 14일



가치 탐색·메뉴 공동결정

4차 모임 10월 18일



수확·요리·경험 공유

회차 사이 자율 경작·관리

*운영사는 공간관리와 필수 안내를 담당하고,
작물 관리와 문제 해결은 팀별 협의를 우선

팀별 관리방법에 따라 작물 관리 → 성장·문제상황 해결과정 기록 → 팀원 간 관리 경험 공유 → 다음 회차 운영에 반영

참여자의 역할은?

프로그램을 함께 만드는 사람으로써 **자유롭게 소통하고, 결정에 참여** 하며
팀별로 **식물을 돌보고, 회고 기록을 통해 나를 발견**

01 말하기
내 생각을 편하게 이야기 하기

02 같이 정하기
역할·메뉴등 팀과 결정하기

03 돌보기
팀과 함께 식물 돌보기

04 기록하기
회고 기록을 통한 '나'를 발견

아이스브레이킹



어디서, 뭐하시는 누구실까요?

자기소개

1. 이름은요? 어떻게 불러드릴까요?
2. 지금 하고있는 일은요?
3. 하루일과가 끝나면 주로 뭘하세요?
4. 식물을 키워본 경험이 있나요?

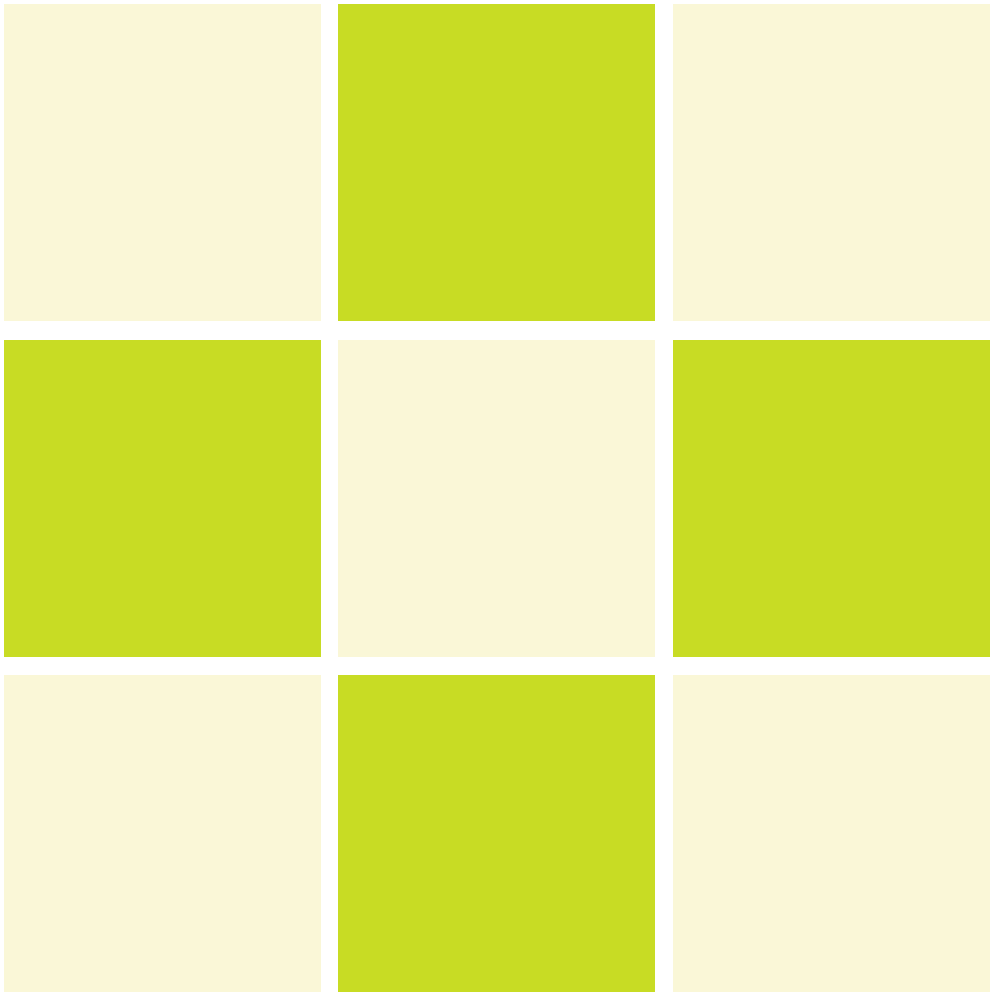


마치고 뭐하세요?

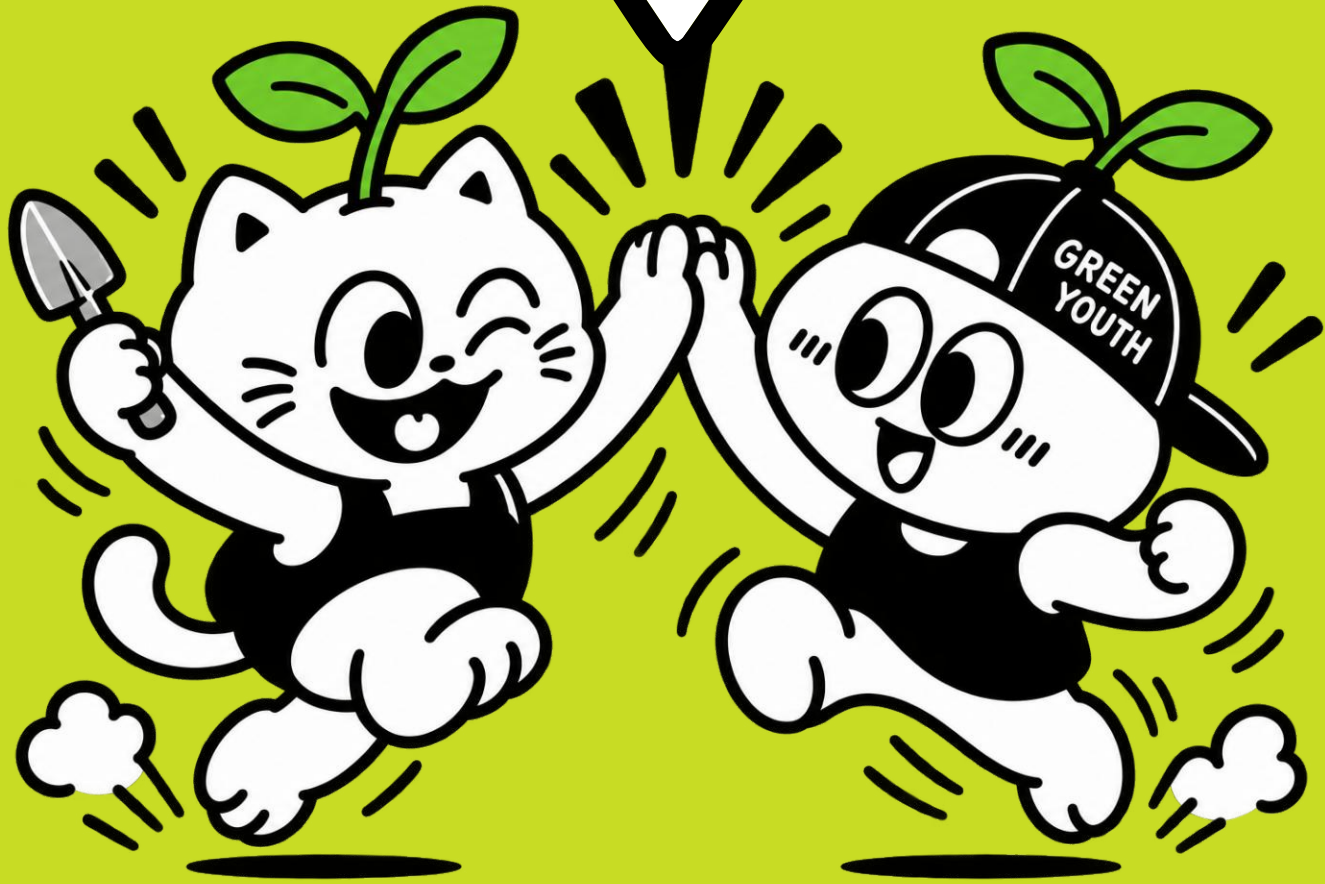
퇴근 BINGO

1. 퇴근 후, 하루 일과를 마치고 하는 행동들을 적어주세요.

2. 줄을 완성하면 BINGO! 외쳐주세요.



팀 빌딩&마인드셋



팀은 어떻게 만들면 좋을까요?

A

미리 준비된 팀

다양한 사람들이 섞이도록 잘 준비해 봤어요

B

랜덤 팀

오늘 여기서 완전 랜덤으로 정해요

팀 활동은 이렇게 해주세요!



01 팀에 물어보기

내 생각을 편하게 이야기 하기



02 같이 나누고 같이 결정하기

역할·메뉴등 팀과 결정하기

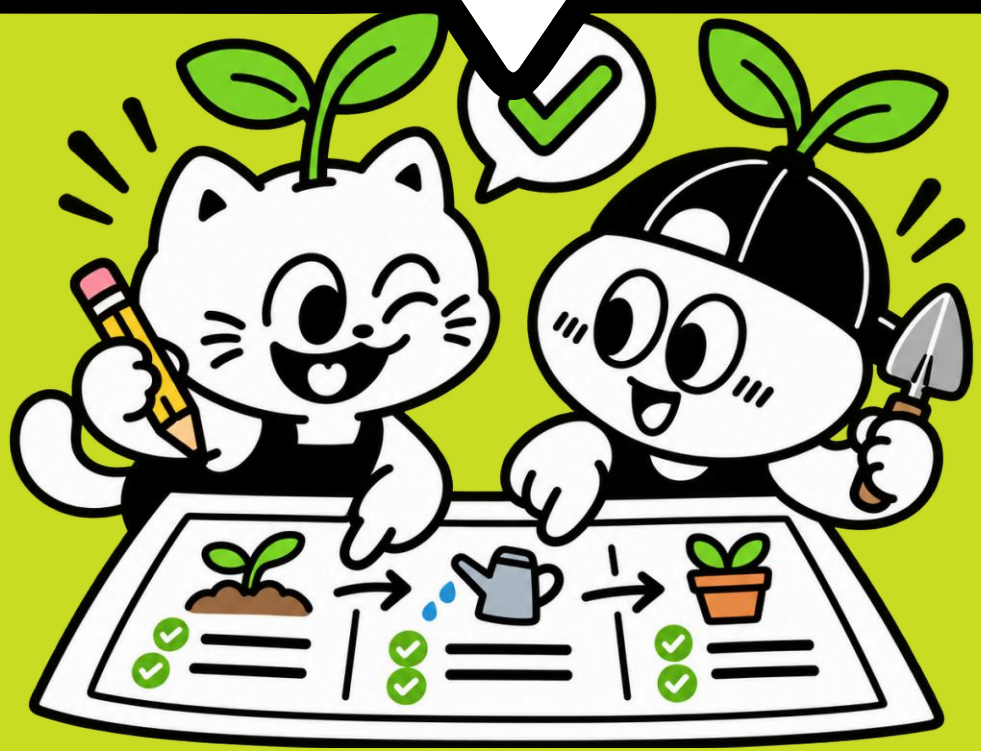


03 편하게 공유하기

실수·작은 변화도 편하게 공유하기


경작
GOOD
PLANTS
GOOD ME
GREEN
YOUTH

사후활동 계획



이제 우리팀은요!

01

우리 팀 단톡방 만들기

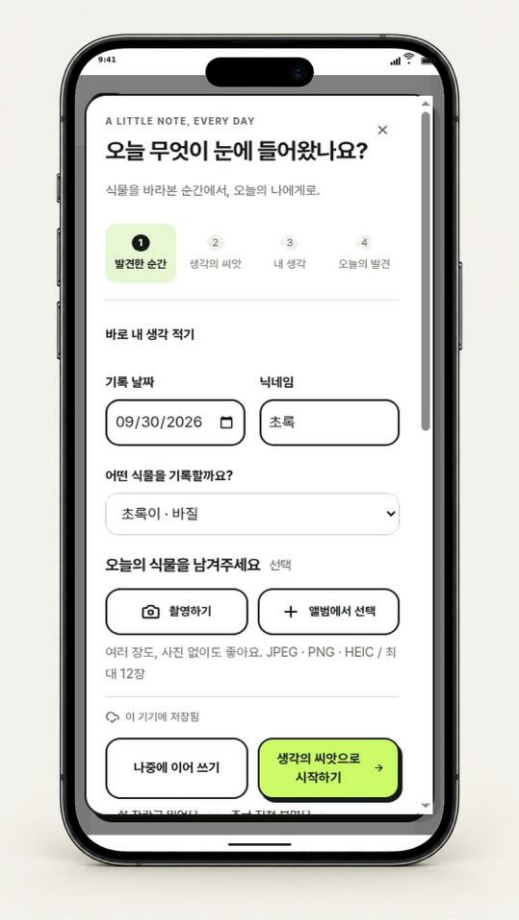
지금 바로 만들어요, 팀원간 공유는 여기서!

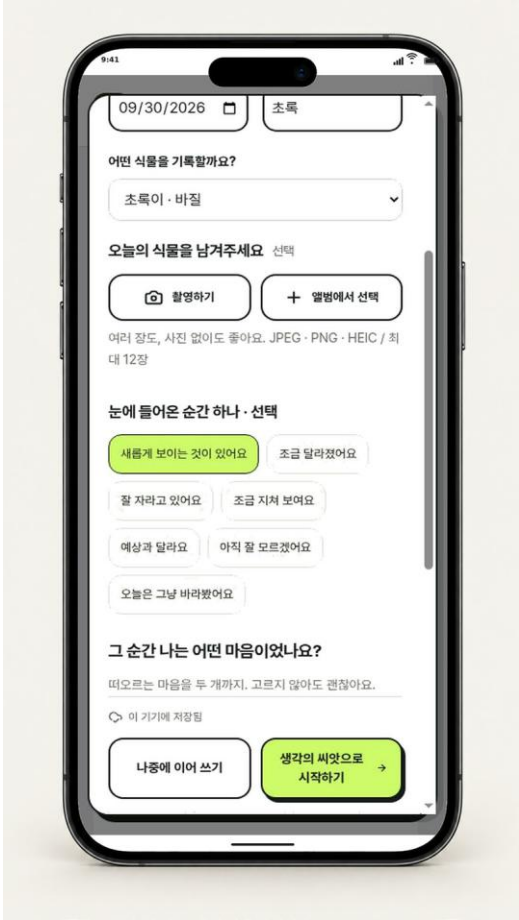
02

역할 나눠 보기

중간 중간 식물을 돌볼 역할을 나눠봐요

회고는 이렇게 하세요

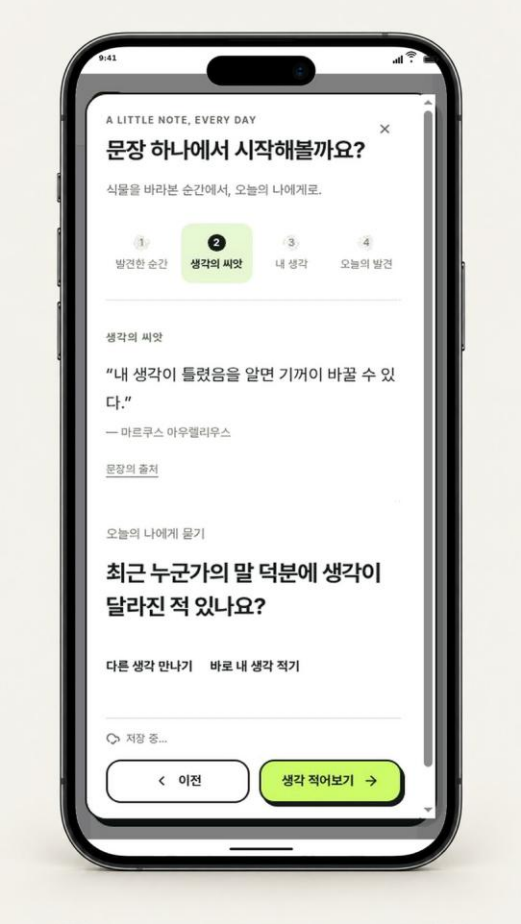

A LITTLE NOTE, EVERY DAY
오늘 무엇이 눈에 들어왔나요?
식물을 바라본 순간에서, 오늘의 나에게로.
1 발견한 순간
2 생각의 씨앗
3 내 생각
4 오늘의 발견
바로 내 생각 적기
기록 날짜
09/30/2026
닉네임
초록
어떤 식물을 기록할까요?
초록이 · 바질
오늘의 식물을 남겨주세요 선택
촬영하기
앨범에서 선택
여러 장도, 사진 없이도 좋아요. JPEG · PNG · HEIC / 최대 12장
이 기기에 저장됨
나중에 이어 쓰기
생각의 씨앗으로 시작하기

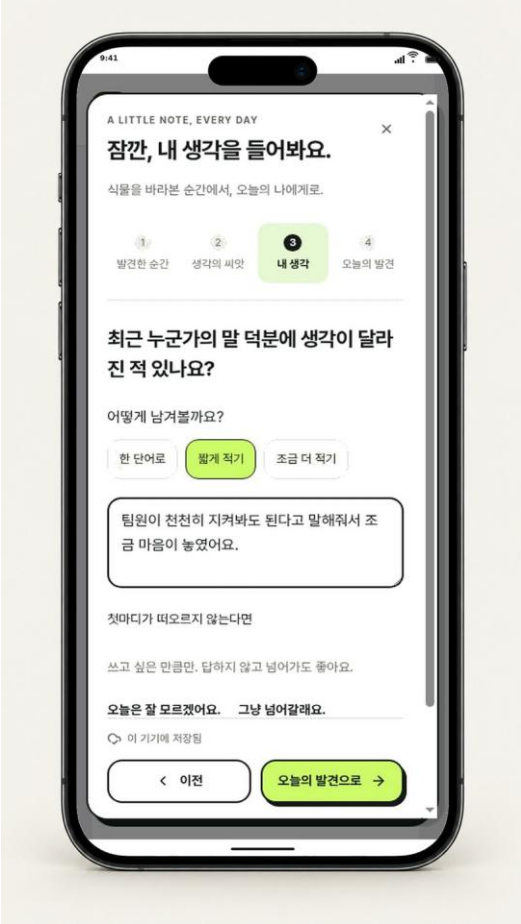

09/30/2026
초록
어떤 식물을 기록할까요?
초록이 · 바질
오늘의 식물을 남겨주세요 선택
촬영하기
앨범에서 선택
여러 장도, 사진 없이도 좋아요. JPEG · PNG · HEIC / 최대 12장
눈에 들어온 순간 하나 · 선택
새롭게 보이는 것이 있어요
조금 달라졌어요
잘 자라고 있어요
조금 지쳐 보여요
예상과 달라요
아직 잘 모르겠어요
오늘은 그냥 바라봤어요
그 순간 나는 어떤 마음이었나요?
떠오르는 마음을 두 개까지. 고르지 않아도 괜찮아요.
이 기기에 저장됨
나중에 이어 쓰기
생각의 씨앗으로 시작하기


눈에 들어온 순간 하나 · 선택
새롭게 보이는 것이 있어요
조금 달라졌어요
잘 자라고 있어요
조금 지쳐 보여요
예상과 달라요
아직 잘 모르겠어요
오늘은 그냥 바라봤어요
그 순간 나는 어떤 마음이었나요?
떠오르는 마음을 두 개까지. 고르지 않아도 괜찮아요.
반가워요
편안해요
뿌듯해요
즐거워요
기대돼요
궁금해요
놀랐어요
무덤덤해요
잘 모르겠어요
걱정돼요
아쉬워요
답답해요
속상해요
조급해요
다른 마음
이 기기에 저장됨
나중에 이어 쓰기
생각의 씨앗으로 시작하기

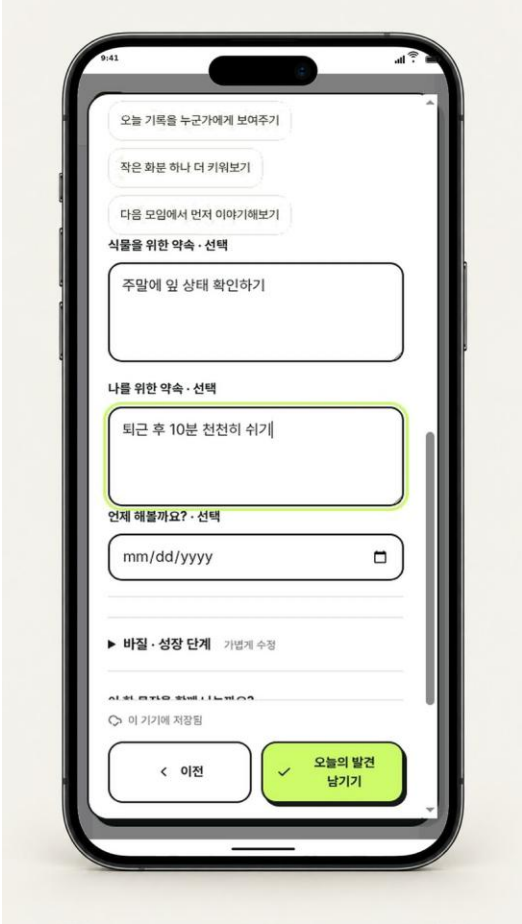

다른 마음
직접 적기 · 선택
새잎이 조금 더 자란 게 눈에 들어왔어요.
▼ 오늘 한 돌봄도 남길까요? · 선택
오늘 무엇을 했나요?
자주 하는 활동 · 여러 개 선택해도 좋아요
물주기
성장 관찰
발아 확인
옮겨심기
잎 정리
위치 옮기기
수확하기
+ 더보기
조금 신경 쓰이는 점 · 선택
선택하지 않아도 괜찮아요
이 기기에 저장됨
나중에 이어 쓰기
생각의 씨앗으로 시작하기

회고는 이렇게 하세요


A LITTLE NOTE, EVERY DAY
문장 하나에서 시작해볼까요?
식물을 바라본 순간에서, 오늘의 나에게로.
1 발견한 순간
2 생각의 씨앗
3 내 생각
4 오늘의 발견
생각의 씨앗
"내 생각이 틀렸음을 알면 기꺼이 바꿀 수 있다."
— 마르쿠스 아우렐리우스
문장의 출처
오늘의 나에게 묻기
최근 누군가의 말 덕분에 생각이 달라진 적 있나요?
다른 생각 만나기
바로 내 생각 적기
저장 중...
이전
생각 적어보기 →


A LITTLE NOTE, EVERY DAY
잠깐, 내 생각을 들어봐요.
식물을 바라본 순간에서, 오늘의 나에게로.
1 발견한 순간
2 생각의 씨앗
3 내 생각
4 오늘의 발견
최근 누군가의 말 덕분에 생각이 달라진 적 있나요?
어떻게 남겨볼까요?
한 단어로
짧게 적기
조금 더 적기
팀원이 천천히 지켜봐도 된다고 말해줘서 조금 마음이 놓였어요.
첫마디가 떠오르지 않는다면
쓰고 싶은 만큼만. 답하지 않고 넘어가도 좋아요.
오늘은 잘 모르겠어요.
그냥 넘어갈래요.
이 기기에 저장됨
이전
오늘의 발견으로 →


A LITTLE NOTE, EVERY DAY
오늘의 발견
식물을 바라본 순간에서, 오늘의 나에게로.
1 발견한 순간
2 생각의 씨앗
3 내 생각
4 오늘의 발견
오늘 처음 느낀 마음
반가워요
오늘의 나는 _____.
팀원이 천천히 지켜봐도 된다고 말해줘서 조금 마음이 놓였어요.
내 말로 다듬어도, 비워두어도 괜찮아요.
이 기기에 저장됨
이전
오늘의 발견 남기기


오늘 기록을 누군가에게 보여주기
작은 화분 하나 더 키워보기
다음 모임에서 먼저 이야기해보기
식물을 위한 약속 · 선택
주말에 잎 상태 확인하기
나를 위한 약속 · 선택
퇴근 후 10분 천천히 쉬기
언제 해볼까요? · 선택
mm/dd/yyyy
▶ 바질 · 성장 단계 가볍게 수정
이 기기에 저장됨
이전
오늘의 발견 남기기

시범운영 2회차

구분		내용	소요시간
1	출석	· 출석부 작성 및 참여 동의 & 운영 일정 공유	19:00~19:05
2	활동 공유	· 작물 변화 관찰 및 현황 공유	19:05~19:20
		· 팀별 지난 회고 및 소회 공유	19:20~19:40
3	휴식	· 쉬는 시간	19:40~19:50
4	치유농업	· 치유농업 : 내 안의 감정 마주하기	19:50~20:30
		· 치유농업 : 나라는 씨앗의 성장과 자극	20:30~21:10
5	활동 정리	· 활동 소화 및 대화	21:10~21:20
		· 팀별 사후 활동 계획	21:20~21:30
6	마무리	· 마무리	-
*상기 계획은 현상 상황에 따라 달라질 수 있음.			150분

수고하셨습니다



kidp 한국디자인진흥원 | design:sun

청년 디자인리빙랩

씨앗부터 밥상까지

인도어팜

시범운영 2회차



2회차 안내



시범운영 2회차

구분		내용	소요시간
1	출석	· 출석부 작성 및 참여 동의 & 운영 일정 공유	18:30~18:35
2	활동 공유	· 작물 변화 관찰 및 현황 공유	18:35~18:50
		· 팀별 지난 회고 및 소회 공유	18:50~19:10
3	휴식	· 쉬는 시간	19:10~19:20
4	치유농업	· 치유농업 : 내 안의 감정 마주하기	19:20~20:00
		· 치유농업 : 나라는 씨앗의 성장과 자극	20:00~20:40
5	활동 정리	· 활동 소회 및 대화	20:40~20:50
		· 팀별 사후 활동 계획	20:50~21:00
6	마무리	· 마무리	-
		*상기 계획은 현장 상황에 따라 달라질 수 있음.	150분

활동 공유



잘 자라고 있나요?

관찰 및 현황

1. 지난 주 심은 작물을 관찰해요
2. 식물은 어떤가요?
3. 자유롭게 식물의 현황을 이야기해요



지난 한주 어땠나요?

회고 및 소회

1. 지난 한주를 되돌아 봐요.
2. 어떤일이 있었는지 공유해요.
3. 여러분이 느낀 소감을 공유해요.



치유농업



활동 정리



오늘 활동 어땠나요?

소회 및 대화

1. 오늘 활동에서 느낀점을 말해주세요.
2. 오늘 활동과 관련해서 자유롭게 대화를 나눠요
3. 여러분이 느낀 소감을 공유해요.



팀별 활동을 정리해요

01

단톡방에 팀원 추가하기

새로운 팀원을 맞이해요, 팀원간 공유는 여기서!

02

역할 나눠 보기

중간 중간 식물을 돌볼 역할을 나눠봐요

시범운영 3회차

구분		내용	소요시간
1	**출석**	· 출석부 작성 및 참여 동의 & 운영 일정 공유	18:30~18:35
2	**활동 공유**	· 작물 변화 관찰 및 현황 공유	18:35~18:50
		· 팀별 지난 회고 및 소회 공유	18:50~19:10
3	**변화 회고**	· 작물의 변화와 나의 생각 돌아보기	19:10~19:25
4	**사후 활동 계획**	· 지난 후기 공유 및 수정 사항 논의	19:25~19:40
5	**4회차 활동 계획**	· 토론툴킷을 이용한 4회차 요리 메뉴 선정 및 역할 분담	19:40~20:50
6	**계획 공유**	· 4회차 활동 계획 공유 (발표)	20:50~21:00
7	**마무리**	· 마무리	-
		*상기 계획은 현장 상황에 따라 달라질 수 있음.	150분

수고하셨습니다



kidp 한국디자인진흥원 | design:sun

청년 디자인리빙랩

씨앗부터 밥상까지

인도어팜

시범운영 3회차



시범운영 안내



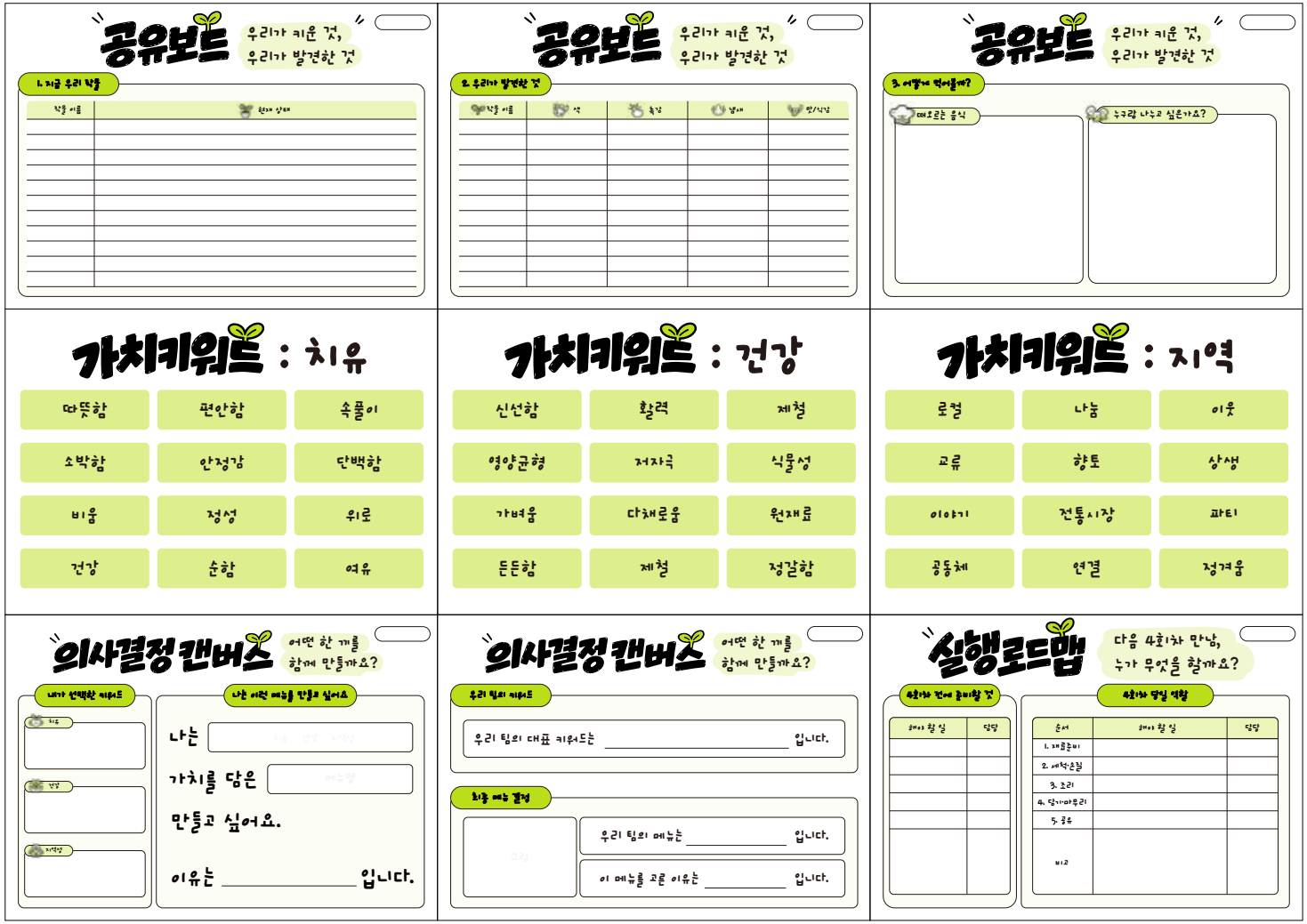
시범운영 3회차

구분		내용	소요시간
1	**출석**	· 출석부 작성 및 참여 동의	18:30~18:35
2	**회차 설명**	· 운영일정 공유 / 토론툴킷 설명	18:35~18:55
3	**활동 공유**	· 작물 변화 관찰 및 현황 공유	18:55~19:15
		· 팀별 지난 회고 및 소회 공유	19:15~19:25
4	**4회차 활동 계획**	· [공유보드] 작물의 요리재료로서의 잠재성 발견	19:25~19:50
5		· [의사결정 캔버스] 가치 키워드 탐색과 메뉴 선정	19:50~20:15
		· [실행 로드맵] 4회차 역할 분담	20:15~20:40
6	**계획 공유**	· 4회차 활동 계획 공유(발표)	20:40~21:00
7	**마무리**	· 다음 일정 안내	-
		*상기 계획은 현장 상황에 따라 달라질 수 있음.	150분

토론툴킷



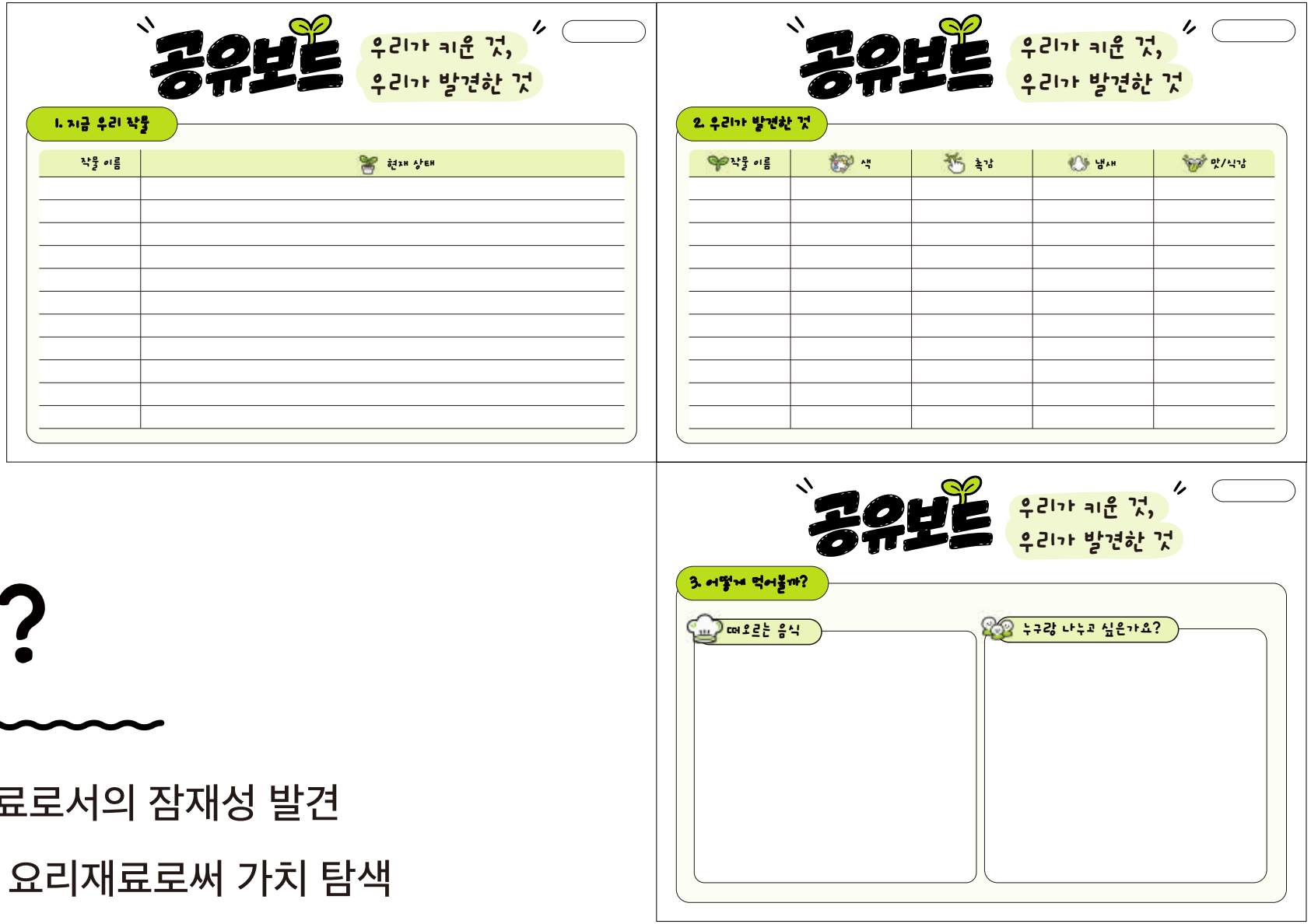
토론툴킷 개요



토론툴킷?

1. 마지막 4회차 요리를 준비하기위해 팀별 토론을 위한 도구
2. 공유보드 → 의사결정캔버스(가치키워드) → 실행로드맵
3. 최종 메뉴와 계획을 팀별 발표

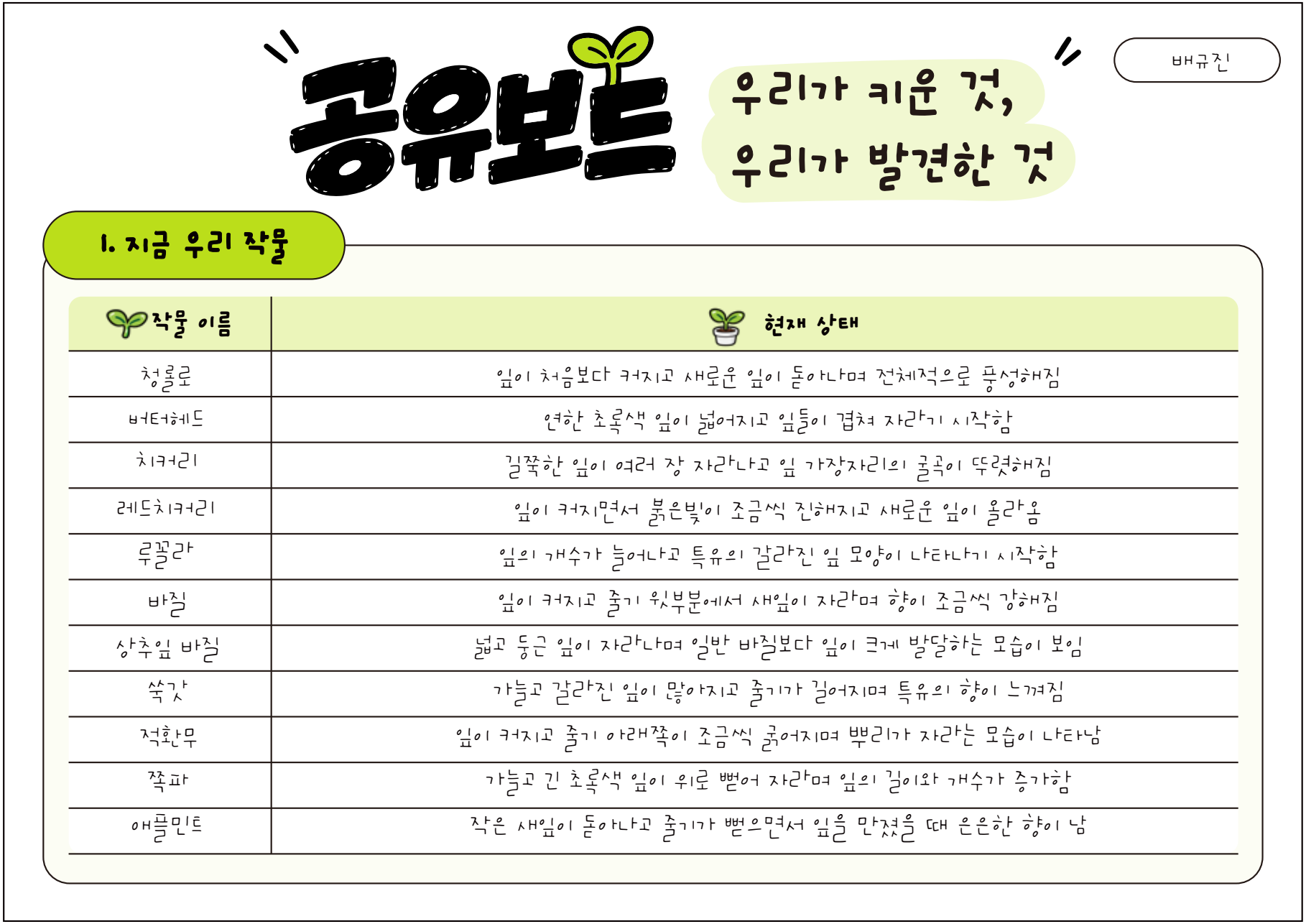
토론툴킷 _ 공유보드



공유보드?

1. 작물의 요리재료로서의 잠재성 발견
2. 작물의 상태 → 요리재료로써 가치 탐색
3. → 떠오르는 메뉴와 공유하고 싶은 대상

공유보드_작성예시


공유보드
우리가 키운 것,
우리가 발견한 것
배규진
1. 지금 우리 작물
작물 이름
현재 상태
청경로 | 잎이 처음보다 커지고 새로운 잎이 돋아나며 전체적으로 풍성해짐
버터헤드 | 연한 초록색 잎이 넓어지고 잎들이 겹쳐 자라기 시작함
치커리 | 길쭉한 잎이 여러 장 자라나고 잎 가장자리의 굴곡이 뚜렷해짐
레드치커리 | 잎이 커지면서 붉은빛이 조금씩 진해지고 새로운 잎이 올라옴
루꼴라 | 잎의 개수가 늘어나고 특유의 갈라진 잎 모양이 나타나기 시작함
바질 | 잎이 커지고 줄기 윗부분에서 새잎이 자라며 향이 조금씩 강해짐
상추잎 바질 | 넓고 둥근 잎이 자라나며 일반 바질보다 잎이 크게 발달하는 모습이 보임
쑥갓 | 가늘고 갈라진 잎이 많아지고 줄기가 길어지며 특유의 향이 느껴짐
적환무 | 잎이 커지고 줄기 아래쪽이 조금씩 굵어지며 뿌리가 자라는 모습이 나타남
쪽파 | 가늘고 긴 초록색 잎이 위로 뻗어 자라며 잎의 길이와 개수가 증가함
애플민트 | 작은 새잎이 돋아나고 줄기가 뻗으면서 잎을 만졌을 때 은은한 향이 남

공유보드_작성예시

공유보드

우리가 키운 것,
우리가 발견한 것

배규진

2. 우리가 발견한 것

작물 이름	색	촉감	냄새	맛/식감
청로로	선명한 초록색	얇고 부드러운 잎	은은한 풀 향	아삭하고 산뜻함
버터헤드	밝은 연두색	부드럽고 매끈함	은은한 풀 향	부드럽고 아삭함
치커리	진한 초록색	얇고 약간 거침	싱그러운 풀 향	살짝 쌉쌀하고 아삭함
레드치커리	붉은빛과 초록색	탄력 있음	은은한 풀 향	쌉쌀하고 아삭함
루꼴라	짙은 녹색	얇고 부드러움	알싸한 허브 향	매콤·쌉쌀한 맛
바질	선명한 초록색	부드럽고 매끈함	달콤하고 진한 허브 향	향긋하고 부드러움
상추잎 바질	밝은 초록색	넓고 약간 주름진 잎	달콤한 바질 향	부드럽고 향긋함
쑥갓	진한 초록색	가늘고 여린 잎	진하고 독특한 풀 향	살짝 쌉쌀함
적환무	초록 잎·붉은 뿌리	잎은 거칠고 뿌리는 단단함	알싸한 무 향	아삭하고 약간 매콤함
쪽파	선명한 녹색	길고 매끈한 잎	알싸한 파 향	매콤하고 아삭함
애플민트	밝은 녹색	부드럽고 잔털이 있음	상쾌하고 달콤한 민트 향	시원하고 향긋함

공유보드_작성예시

공유보드

우리가 키운 것,
우리가 발견한 것

배규진

3. 어떻게 먹어볼까?

떠오르는 음식



싱그러운 샐러드

풍성한 야채롤





상큼한 민트 과일 컵

누구랑 나누고 싶은가요?



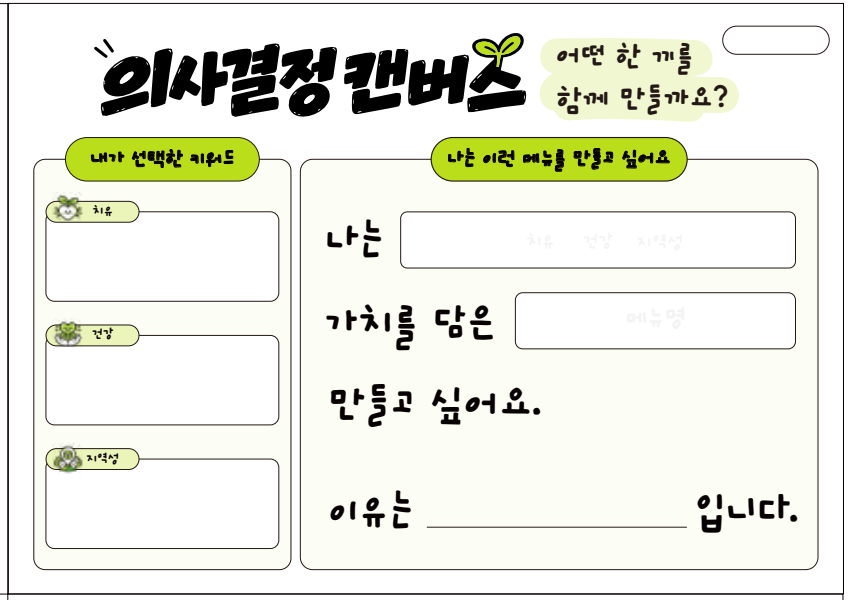
사랑하는
가족

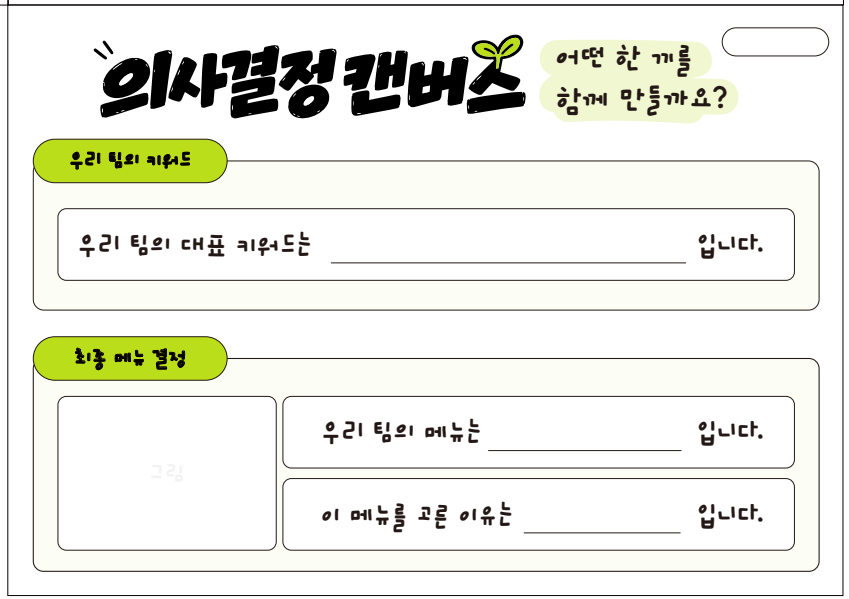
함께한
팀원



토론툴킷 _ 의사결정 캔버스







의사결정캔버스?

1. 가치 키워드 탐색과 메뉴선정
2. 개인별 키워드 선정 및 메뉴 선정
3. 팀원간 논의 후 팀별 키워드와 메뉴 결정

토론툴킷 _ 가치키워드

가치키워드 : 치유		
따뜻함	편안함	속풀이
소박함	안정감	단백함
비움	정성	위로
건강	순함	여유

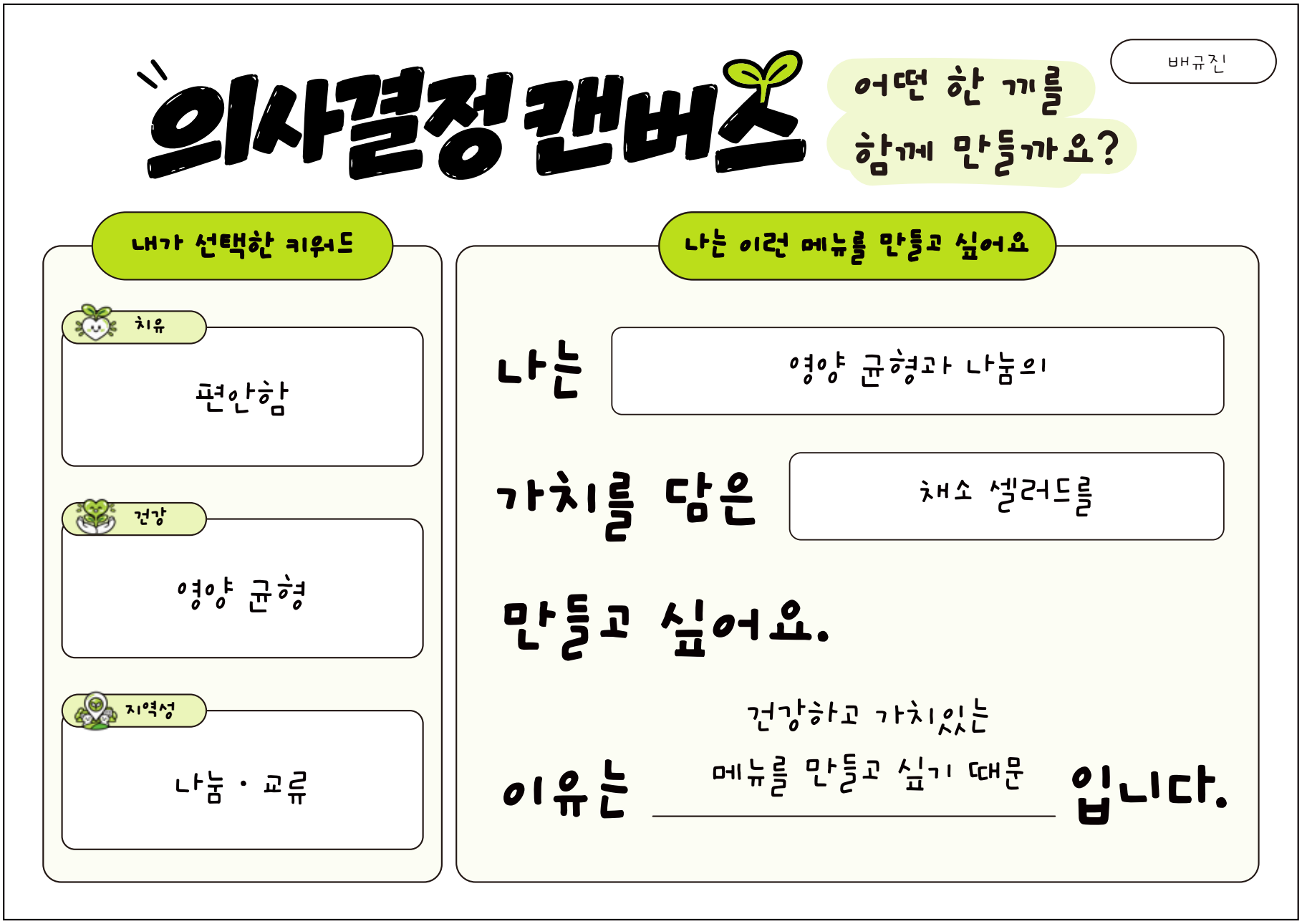
가치키워드 : 건강		
신선함	활력	제철
영양균형	저자극	식물성
가벼움	다채로움	원재료
든든함	제철	정갈함

가치키워드 : 지역		
로컬	나눔	이웃
교류	향토	상생
이야기	전통시장	파티
공동체	연결	정겨움

가치키워드?

1. 치유 : 자극적이지 않고, 마음을 안정시키는 조리법이나 담음새에 집중한 워드
2. 건강 : 재료 본연의 특징을 살리고, 영양 밸런스를 고려한 식단에 집중한 워드
3. 지역 : 지역 농산물을 활용하고, 사람들과 나누어 먹는 즐거움에 집중한 워드

의사결정 캔버스_작성예시



의사결정 캔버스_작성예시

의사결정 캔버스

어떤 한 끼를
함께 만들까요?

디자인선

우리 팀의 키워드

우리 팀의 대표 키워드는 편안함 입니다.

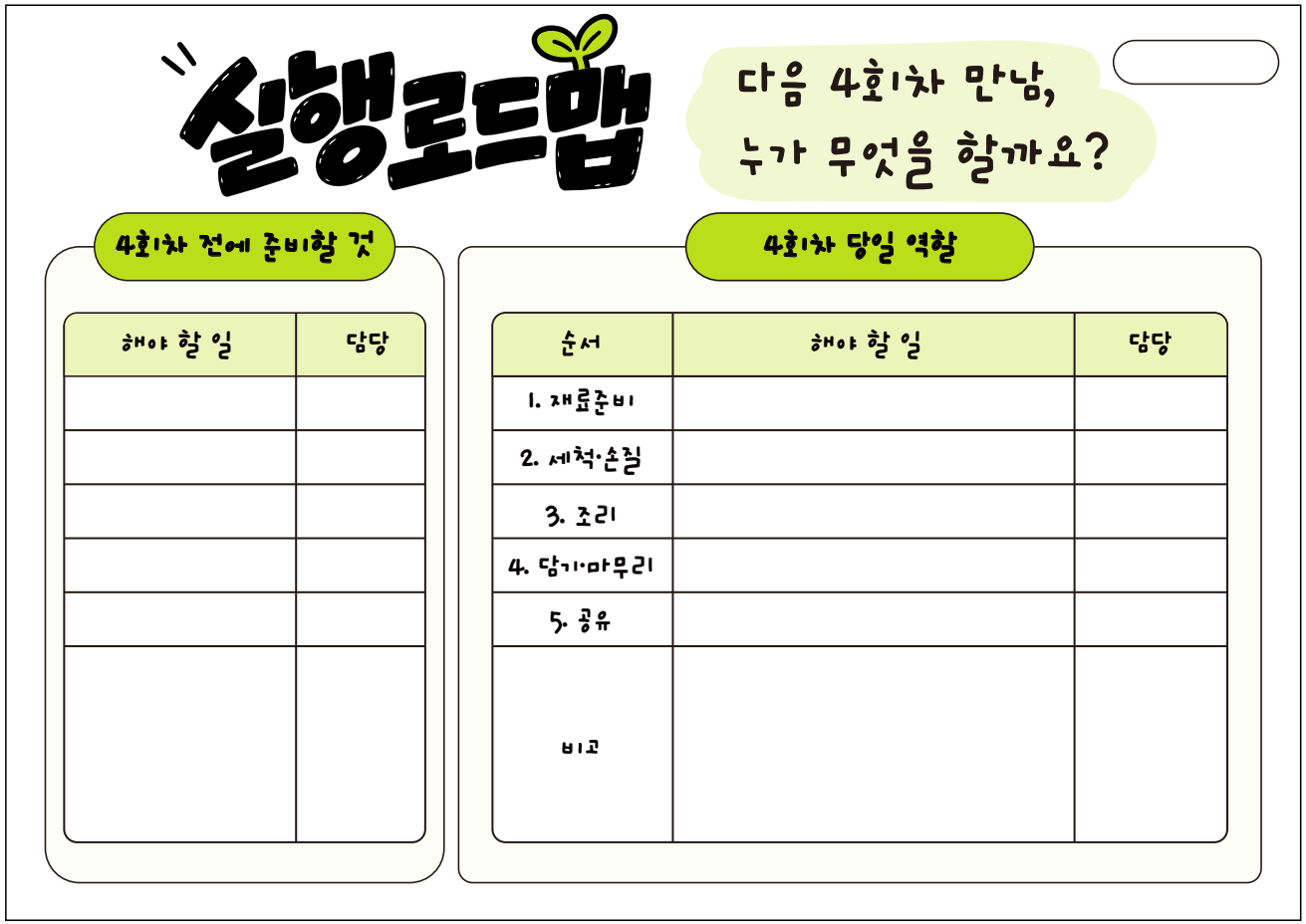
최종 메뉴 결정



우리 팀의 메뉴는 채소 샐러드 입니다.

이 메뉴를 고른 이유는 편안한 마음으로 함께 나누며 커뮤니티의 즐거움을 느낄 수 있기 때문입니다 입니다.

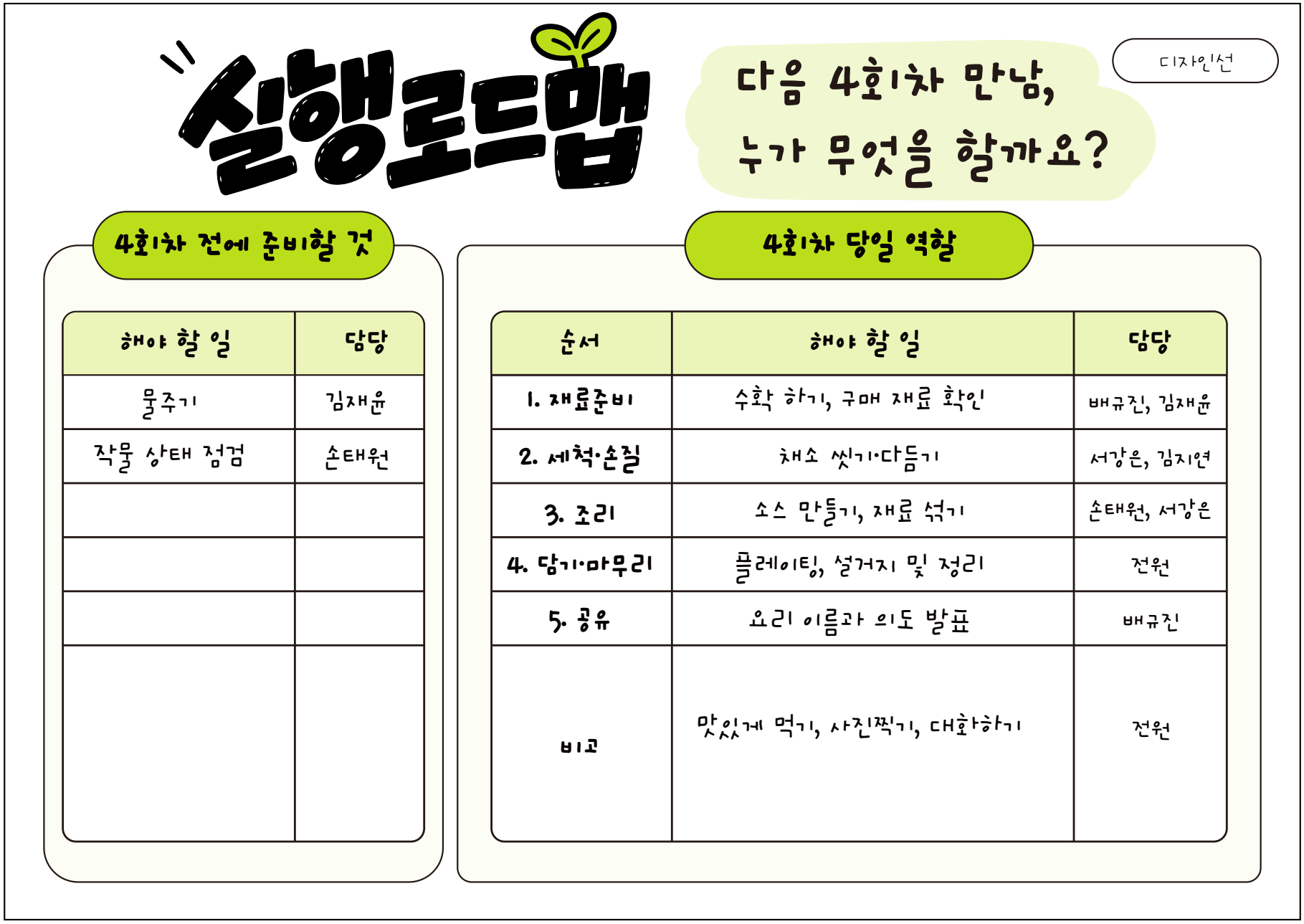
토론툴킷 _ 실행로드맵



실행로드맵?

1. 4회차 운영 전과 해당 회차의 할일과 담당을 결정
2. 4회차 요리과정을 상상하며 담당 결정

실행로드맵_작성예시



4회차 전에 준비할 것

해야 할 일	담당
물주기	김재윤
작물 상태 점검	손태원

4회차 당일 역할

순서	해야 할 일	담당
1. 재료준비	수확 하기, 구매 재료 확인	배규진, 김재윤
2. 세척·손질	채소 씻기·다듬기	서강은, 김지연
3. 조리	소스 만들기, 재료 섞기	손태원, 서강은
4. 담기·마무리	플레이팅, 설거지 및 정리	전원
5. 공유	요리 이름과 의도 발표	배규진
비고	맛있게 먹기, 사진찍기, 대화하기	전원

활동 공유



잘 자라고 있나요?

관찰 및 현황

1. 우리 작물을 관찰해요
2. 식물은 어떤가요?
3. 자유롭게 식물의 현황을 이야기해요



지난 한주 어땠나요?

회고 및 소회

1. 지난 한주를 되돌아 봐요.
2. 어떤일이 있었는지 공유해요.
3. 여러분이 느낀 소감을 공유해요.



다음 회차 안내



시범운영 4회차

구분		내용	소요시간
1	출석	· 출석부 작성 및 참여 동의 & 운영 일정 공유	10:00~10:05
2	수확 및 준비	· 작물 수확	10:05~10:20
		· 요리재료 준비	10:20~10:40
3	요리	· 요리 & 플레이팅	10:40~11:40
4	공유	· 완성 음식 소개	11:40~11:45
		· 식사 및 대화 _ 시범운영 과정에 대한 소회	11:45~12:15
5	활동 정리	· 설문조사	12:15~12:25
		· FGI	12:25~12:55
6	마무리	· 참여후기 & 회고, 마무리	12:55~13:00
		*상기 계획은 현상 상황에 따라 달라질 수 있음.	150분

수고하셨습니다



시범운영 4회차



구분		내용	소요시간
1	출석	· 출석부 작성 및 참여 동의 & 운영 일정 공유	10:00~10:05
2	수확 및 준비	· 작물 수확	10:05~10:20
		· 요리재료 준비	10:20~10:40
3	요리	· 요리 & 플레이팅	10:40~11:40
4	공유	· 완성 음식 소개	11:40~11:45
		· 식사 및 대화 _ 시범운영 대한 소회 및 아이디어	11:45~12:15
5	활동 정리	· 설문조사	12:15~12:25
		· FGI	12:25~12:55
6	마무리	· 참여후기 & 회고, 마무리	12:55~13:00
		*상기 계획은 현상 상황에 따라 달라질 수 있음.	150분