

사랑과 관심의 응급처치, 생명을 지키는 작은 습관



## 강원도광역정신건강복지센터



수신  
(경유)

내부결재

제목

2019년 ‘마음이 쉬어가는 힐링캠프’ 안내 및 참가신청에 관한 건

1. 귀 기관의 무궁한 발전을 기원합니다.

2. 강원도광역정신건강복지센터에서는 강원도 자살예방 실무자 및 유관기관(정신재활시설, 중독관리통합지원센터, 경찰, 소방) 실무자를 대상으로 자살관련 업무로 인한 소진 및 스트레스 해소를 통한 정신건강증진을 목적으로 힐링캠프를 진행하고자 하오니 많은 분들의 관심과 참여 부탁드립니다.

가. 사업명: 2019년 자살예방 및 유관기관 실무자 힐링캠프

나. 대상: 자살예방(도내 지역정신건강복지센터 자살관련 실무자) 및 유관기관(정신재활시설, 중독관리통합지원센터, 경찰, 소방) 실무자 60명

다. 기간: 1차 4월 18일~19일(1박2일)/ 2차 8월 29일~30일(1박2일)

라. 장소: 홍천 대명 비발디파크

마. 참가신청: 2019. 3. 18.(월) ~ 3. 22(금) 18:00까지

바. 참가비: 5만원(숙박 및 식비)

사. 세부내용: 불임참조

아. 담당자: 정신건강증진팀 김규연(033-251-1971)

붙임 1.2019년 ‘마음이 쉬어가는 힐링캠프’ 계획서 1부.

2.참가신청서 1부. 끝.

### 강원도광역정신건강복지센터장



수신처 도내 정신건강복지센터(18기관), 정신재활시설(6기관), 도내 중독관리통합지원센터(3기관)

담당 김규연

상임팀장 윤현서

부센터장 곽호숙

센터장 황준원

협조

시행 강원광역19-145 (2019. 03. 11. ) 접수

우 24277 강원도 춘천시 춘천로 306-5 (후평 2동) / <http://www.gwmh.or.kr>

전화 033-251-1970 전송 033-255-1970 / [gangwon0199@hanmail.net](mailto:gangwon0199@hanmail.net) / 공개

나누세요 당신의 고통, 함께해요 소중한 생명

붙임1)

## 2019년 자살예방 및 유관기관 실무자 소진예방을 위한 ‘마음이 쉬어가는 힐링캠프’ 안내

I

### 추진배경

#### 배 경

- 2017년 사망원인통계 발표에 따르면, 자살에 의한 사망자의 수는 12,463명이고 자살시도자는 28,278명으로 사망자수의 2배가 넘는 수치임.
- 이처럼 자살이 우리나라에서 굉장히 심각한 문제로 나타나고 있고, 자살을 개인의 문제에서 사회의 문제로 인식되면서 2011년 3월 “자살예방 및 생명존중 문화조성을 위한 법률”을 제정하였음.
- 자살을 심각한 문제로 보고 이를 위한 사업이 활발하게 진행되고 있으나, 대상자를 대면하는 실무자들의 고충은 날로 심해지고 있는 실정임.
- 자살위기대상자 발생 시 개입하는 정신건강관련 기관 종사자 및 출동하는 경찰관, 소방관들이 과도한 업무 및 트라우마로 인한 심리적 불안감 및 스트레스 또한 심해지고 있음.
- 이에 자살예방 및 유관기관(경찰, 소방)에 근무하는 실무자의 소진예방과 스트레스 해소를 위한 힐링캠프를 진행하고자 함.

#### 목 적

- 도내 정신건강관련 기관에 근무하는 자살예방 사업 실무자 및 경찰, 소방 실무자의 업무로 인한 소진 및 스트레스 해소
- 다양한 힐링프로그램을 실시함으로써 스트레스와 위기상황 시 대처능력 향상을 도모하여 업무 효율 및 추진력을 얻기 위함.

## ○ 일 시

▶ 1차 (30명) : 4. 18.(목) ~ 4. 19.(금) 1박 2일

▶ 2차 (30명) : 8. 29.(목) ~ 8. 30.(금) 1박 2일

## ○ 장 소 : 흥천 대명 비발디파크

## ○ 대 상 : 도내 자살예방 실무자, 중독관리통합지원센터, 정신재활시설, 지구대 경찰관, 소방관 등 60명(회기별 30명)

## ○ 참 가 비 : 5만원 (숙박 및 식비)/농협 301-0070-2132-61(강원도광역정신건강복지센터)

○ 참가신청 : 2019. 03. 18(월) ~ 03.22(금) [gangwon0199@hanmail.net](mailto:gangwon0199@hanmail.net)으로 접수

\*선착순으로 접수하며 기관 당 2인까지 신청 가능합니다.

(기관의 1,2 회차 중복접수는 불가)

## ○ 상담신청 : 정신건강상담을 원하시는 분은 참가신청서에 신청 부탁드립니다.

\*시간 관계상 선착순 10명으로 제한합니다.

## ○ 내 용

구분	내용	강사	소속
마음건강교육 I	○ 버크만을 통한 너,나,우리	최운정 팀장	위너스 제이엠
마음건강교육 II	○ 마음이 쉬어가는 자리	정혜영 강사	
힐링타임 체험	○ K1 스피드	비발디파크 K1 스피드	비발디파크 리조트
정신건강상담	○ 정신건강 상담	정신건강의학과	강원대학교병원 정신건강의학과

\*버크만을 통한 너, 나, 우리를 진행하기 위해서는 개인 메일로 보내드린

버크만설문(성향 및 직무 적합도 검사)에 꼭 응답해야만 진행이 가능합니다.

**III** 세부내용

구분	시 간		주 요 내 용	비 고	강사	장소
1 일차	13:00~13:30	30분	접수	참석자 등록, 숙소배정 안내	증진팀	데스크
	13:30~13:40	10분	소개	오리엔테이션 진행팀 및 일정소개, 일정공유	증진팀	강당
	13:40~15:40	120분	버크만을 통한 나,너,우리	버크만을 통한 나,너,우리	위너스 제이엠	강당
	16:00~18:00	120분	마음이 쉬어가는 자리	내 마음의 회복탄력성 일과 가정에서의 밸런스 찾기		야외
	18:00~19:30	90분	석식		-	식당
	19:30~21:30	120분	정신건강상담	- 정신건강전문의 정신건강상담 (신청자에 한하여 진행됩니다.)	증진팀	상담실
	20:00~22:00	120분	자유타임	사우나 이용권 제공	리조트	지하 1층
	22:00 ~	-	취침	취침	-	숙소
2 일차	07:00~08:00	60분	기상 및 자유타임	자유타임	-	숙소
	08:00~09:00	60분	조식		-	식당
	09:30~11:30	120분	힐링타임 체험	K1 스피드 체험	리조트	지하 1층
	11:30~12:00	30분	폐회식	① 과정 마무리 ② 느린편지쓰기 ③ 만족도 조사	증진팀	강당
	12:00~13:00	60분	점심식사	점심식사	-	외부

\*세부일정 변동가능

**IV** 기대효과

- 강원도 지역사회 정신건강관련기관 실무자들의 스트레스 해소 및 정신건강증진
- 실무자의 소진예방과 힐링을 통해 업무 추진력 증진의 기회를 제공

**V** 담당자

- 정신건강증진팀 김규연(033-251-1971)

붙임2.

## 2019년 마음이 쉬어가는 힐링캠프 참가신청서

■ 차 수: \_\_\_\_\_

■ 기관명: \_\_\_\_\_

이름	성별	연락처(H/P)	개인 e-mail	직종 /담당업무	정신건강 상담 (원하는분만 체크)	개인정보 수집 ·이용 동의(V)
				ex)사회복지사 / 자살예방		
				ex)경찰/ 지구대		

### 【 신청서 안내사항 】

- 신청기간: 2019. 3.18(월)~ 3.22.(금) 18:00까지
- 신청방법: 신청서 작성 후 메일([gangwon0199@hanmail.net](mailto:gangwon0199@hanmail.net))로 접수
- 계좌번호: 농협 301-0070-2132-61(강원도광역정신건강복지센터)
- 문 의: 강원도광역정신건강복지센터 김규연(☎033-251-1971)

\* 입금 후 신청 완료됩니다.

\* 차수별 인원 30명, 선착순 접수로 조기 마감될 수 있습니다.

\* 참가신청에 관련된 개인정보 수집·이용을 위해 개인정보보호법 제15조 및 제 22조에 따라 귀하의 동의를 받고자 합니다.

강원도광역정신건강복지센터에서 실시하는  
‘마음이 쉬어가는 힐링캠프’에 위와 같이 참가를 신청합니다.

2019년                    월                    일

참가자

(인)

강원도광역정신건강복지센터장 귀하