

# 제1차 정신건강 회복 프로그램 운영 안내

## 1. 개 요

### 가. 프로그램 내용

#### 1) 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램, MBSR

MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)프로그램은 미국의 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 박사가 1979년 메사추세츠 주립대 의과대학에서 의학적 치료가 이미 끝나 의료행위로 해결할 수 없는 만성 통증 및 원인불명 질병의 환자들을 대상으로 처음 시작한 심신통합적 방법이자 전인적 접근의 프로그램이며, 마음챙김을 주제로 한 많은 수련과 연구를 통해 그 효과를 입증하여 과학적으로 개발한 8주 과정의 마음챙김 명상을 기초로 하는 스트레스 완화 프로그램

#### 2) 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램, K-MBSR

존 카밧진 박사의 MBSR 프로그램을 토대로 장현갑 교수가 한국인에 맞추어 8년간 개발하고 효과성을 입증한 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램

### 나. 세부내용

1) 운영기간: 2025. 4. 29. (화) ~ 6. 24. (화) 14:00 ~ 17:00, 매주 화요일 총 8회기

2) 장 소: 숨, 쉽 요가명상(대전 서구 문정로 64)

3) 대 상: 정신건강 회복 프로그램 참여를 희망하는 대전 시민(약 15명 내외)

\*기관 및 단체 신청(개인 신청 불가)

\*15명 이상 신청할 경우 스트레스 자각 척도(PSS) 정도 이상(14점 이상) 해당하는 자 우선 신청

4) 내 용: 한국형 마음챙김(K-MBSR) 프로그램, 정신건강상태평가 사전/사후 평가

5) 강 사: 숨, 쉽 요가명상 양희연 대표

6) 교 육 비: 대전광역시 · 대전광역정신건강복지센터 전액지원

※프로그램 전반적인 운영은 신청 기관에서 하며, 본 기관은 프로그램 운영 시 필요한 예산을 지원합니다.

### 다. 정신건강 회복 프로그램 사전/사후 평가 안내

#### 1) 평가목적

: K-MBSR 프로그램 운영 효과성 검증, 평가에 따른 정신건강 서비스 기획 및 사업관리

2) 평가대상: 프로그램 참여자

3) 평가내용: 사전/사후 정신건강상태평가(스트레스, 우울, 불안, 성격), 만족도 등

라. 프로그램 회기 세부 일정

소요시간	내용	비고
30'	접수 및 이용안내	
180'	강의 및 실습	
30'	마무리	

마. 프로그램 회기별 운영 일정(안)

※3시간/1일×8주 프로그램

구분	내용	기타
1회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 오리엔테이션</li> <li>- 이론: 자동조종모드에서 깨어나기</li> <li>- 실습: 호흡관찰</li> </ul>	개인수건, 편안한 복장
2회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 몸 제대로 살피기</li> <li>- 이론: 마음은 몸으로 말을 한다</li> <li>- 실습: 요가1 &amp; 바디스캔</li> </ul>	〃
3회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 미로 속의 쥐</li> <li>- 이론: 방황하는 마음 길들이기</li> <li>- 실습: 3분 호흡 공간명상</li> </ul>	〃
4회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 소문 공장을 넘어</li> <li>- 이론: 생각은 마음 속 소문. 소문 공장 드러내기</li> <li>- 실습: 사운드 명상, 생각과 느낌 살피보기</li> </ul>	〃
5회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 어려움을 향해 다가가기</li> <li>- 이론: 받아들임이란?</li> <li>- 실습: 걷기명상 &amp; Loving-Kindness 명상</li> </ul>	〃
6회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 과거에 얽매어 있는가, 현재를 살고 있는가?</li> <li>- 이론: 두려움에게 인사하는 법. 부정적 사고에 휴식을!</li> <li>- 실습: 3분 호흡 공간 명상</li> </ul>	〃
7회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 다시 춤을 추기 위하여</li> <li>- 이론: 약이 되는 활동 vs. 독이 되는 활동</li> <li>- 실습: 요가2 &amp; 호흡명상</li> </ul>	〃
8회기	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 주제: 단 한번뿐인 당신의 소중한 삶</li> <li>- 이론: 지금 이 순간을 살아라. 지금 당장, 단 1분이라도</li> <li>- 실습: 산명상 &amp; 정좌명상</li> </ul>	〃

※회기별 프로그램 운영 장소 및 일정이 변동될 수 있음.

## 2. 신청안내

가. 기 간: 2025. 4. 1. (화) ~ 2025. 4. 11. (금)

(※적절한 기관이 없을 경우 신청 기간 연장될 수 있음.)

나. 인 원: 약 15명 내외

다. 방 법: 이메일 접수 - 대전광역시정신건강복지센터([djpmhc@daum.net](mailto:djpmhc@daum.net)) 신청서 제출

라. 첨부서류: 정신건강 회복 프로그램 참가 신청서 1부

마. 기관선정: 2025. 4. 14. (월) ~ 2025. 4. 16. (수) 유선 및 공문 통지

## 3. 필요서류 관련

- 프로그램 시작 전 정신건강상태평가지(스트레스, 우울, 불안, 성격), 월별 강의수당청구서, 출석부, 방명록, 만족도 조사지를 보내드립니다. **정신건강상태평가지는 사전/사후로 진행**해주시고 제출하시면 됩니다.
- 방명록 및 회기별 일지, 프로그램 진행 사진 및 자료집(부수가 다 보이게 찍은 사진) 사진을 다음 회기 전까지 제출해주시면 됩니다.
- 월별 강의수당청구서는 해당 월 마지막 프로그램 일자에 본 센터에서 회수하여 강사비를 지출합니다.
- 프로그램 종료 후 만족도 조사를 참여자와 담당자 모두 진행해주신 후에 **만족도 조사지, 정신건강상태평가지(사후), 강의수당청구서**를 제출해주시면 됩니다.

	프로그램 시작 전	프로그램 중	프로그램 종료 후
대전광역시 정신건강 복지센터	발송	회수	회수
각 기관 담당자	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 개인정보 동의서</li> <li>· 정신건강상태 평가지 (사전/사후 검사지) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 자각척도</li> <li>- 역학연구센터 우울 척도</li> <li>- 범불안장애 7문항 척도</li> <li>- 성격 척도</li> </ul> </li> <li>· 월별 강의수당청구서</li> <li>· 방명록</li> <li>· 회기별 일지</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 정신건강상태 평가지 (사전검사지) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 자각척도</li> <li>- 역학연구센터 우울 척도</li> <li>- 범불안장애 7문항 척도</li> <li>- 성격 척도</li> </ul> </li> <li>· 방명록, 회기별 일지, 프로그램 진행 및 자료집 사진(회기별)</li> <li>· 강의수당청구서</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 만족도 조사지 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 참여자</li> <li>- 담당자</li> </ul> </li> <li>· 정신건강상태 평가지 (사후검사지) <ul style="list-style-type: none"> <li>- 스트레스 자각 척도</li> <li>- 역학연구센터 우울 척도</li> <li>- 범불안장애 7문항 척도</li> </ul> </li> <li>· 강의수당청구서</li> </ul>

#### 4. 참여기관 안내사항

- 교육비는 무료이며, 선착순 모집에 따라 조기 마감될 수 있습니다.
- 프로그램 일정 조율, 참여자 관리 등 전반적인 운영은 신청 기관에서 하며, 본 기관은 프로그램 운영에 필요한 예산을 지원합니다.
- 타당한 이유 없이 프로그램을 중단할 경우, 추후 대전광역시정신건강복지센터에서 진행되는 프로그램 이용에 제한이 있을 수 있습니다. 불가피하게 프로그램에 참여하지 못하는 경우 사전에 프로그램 운영 담당자에게 알리고 상의해주시요.
- 프로그램 이용회원, 운영직원 및 진행자(강사)를 존중해주시기를 부탁드립니다.
- 원활한 참여를 위해 조이지 않는 편안한 의복 착용 또는 준비를 권해드립니다.
- 정신건강상태평가지 작성은 필수이며, 프로그램 전/후로 총 2회 진행됩니다.

#### 5. 문의: 대전광역시정신건강복지센터 정신건강팀 임주연(070-4919-9057)