

# 제 5차 정신건강 회복 프로그램(MBSR) 운영 안내

## 1. 개요

가. 운영기간: 2024. 10. 28. ~ 12. 16. 매주 월요일 13:30~16:30(3시간) 총 8회기

나. 장 소

1) 1회기(10월 28일): 대전광역시정신건강복지센터 2층 강당(중구 대종로 488번길 9)

2) 2~8회기(11월~12월): 커먼즈필드 대전 모두의 공터(중구 중앙로85, 선화동)

다. 대 상: 관내 정신질환 및 중독 당사자 가족 14명 내외

라. 내 용: 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR) 프로그램, 사전/사후 평가  
(정신건강상태평가, 만족도 조사 등)

마. 교 육 비: 대전광역시·대전광역시정신건강복지센터 전액지원

바. 기 타: 이수증 발급 (발행기관: 대전광역시정신건강복지센터)

## 2. 세부내용

가. 프로그램 내용

- 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램, K-MBSR

존 카밋진 박사의 MBSR 프로그램을 토대로 장현갑 교수가 한국인에 맞추어 8년  
간 개발하고 효과성을 입증한 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램

나. 신청안내

1) 기 간: 프로그램 시작 전(10월28일) 까지

2) 인 원: 약 14명 내외

3) 방 법

- 대전광역시정신건강복지센터 홈페이지 접수(<https://www.djpmhc.or.kr>)

홈페이지 접수 → 참여마당 → 교육/행사신청)

- 전화접수(담당자 070-4919-9217)

4) 구비서류 제출: 수기작성 후 10월 28일(월) 1회기 등록 시 **직접제출**

### 구비서류

· 정신건강 회복 프로그램 참가 신청 및 서약서(참여자용) 1부 - [붙임2]

· 개인정보 수집·이용 및 제3자 제공 동의서 1부 - [붙임3]

· 사전-정신건강상태평가지(스트레스, 우울, 불안, 성격) 각 1부 - [붙임4]

※ 사전 작성이 어려운 경우 당일 프로그램 시작 30분 전 미리 도착하여 작성 가능함.

다. 정신건강 회복 프로그램 사전/사후 평가 계획 안내

1) 평가목적

- 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. 세부내용

1) K-MBSR 프로그램 회기별 운영 일정(안)

※매주 월요일 오후 1시 30분 ~ 오후 4시 30분(3시간)

회차	주제	내용	
1회기	오리엔테이션	이론	마음챙김이란 8주간의 치유의도 만들기
		실습	호흡관찰 & 먹기명상
2회기	스트레스대처하기	이론	스트레스대처법 마음챙김의 7가지 태도
		실습	요가1 & 바디스캔
3회기	몸과 마음의 치유	이론	호흡으로 몸과 마음 조절하기 숙면의 중요성과 숙면법 익히기
		실습	바디스캔 & 차명상
4회기	나도 함께 돌보세요	이론	감각의 관찰을 통한 새롭게 바라보기 내가 나를 사랑해야하는 이유
		실습	정좌명상1 & Self Compassion(나 사랑하기명상)
5회기	Here & Now가 주는 치유의 과정	이론	현재에 머무르기의 효과 생각으로부터 자유로워지기
		실습	걷기명상 & 자기자비명상
6회기	Stop! 그리고 바라보세요	이론	마음의 공간만들기 생각멈추기
		실습	요가2 & 정좌명상2
7회기	마음챙김 대화법 아하!그렇구나	이론	마음챙김 대화법
		실습	마음챙김 대화실습하기
8회기	마음챙김집중수련 & 새롭게 존재하기	이론	마음챙김생각법 앞으로의 삶의 계획표짜기
		실습	Full Mindfulness Time (마음챙김 수련)

※ 회기별 프로그램 운영 장소 및 일정이 변동될 수 있음.

## 2) 회기 세부 일정(안)

시간	part	내용
10분	Part1	호흡관찰하기 + 안정화
20분		한주간의 나누기 + 질의응답
10분		break time
50분		이론 : 마음챙김생각다루기
10분	Part2	break time
50분		실습 : 마음챙김 몸과 마음다루기
10분		break time
20분		마무리 : 질의 응답, 다음주 과제

## 3. 참여자 안내사항

- 교육비는 무료이며, 선착순 모집에 따라 조기 마감될 수 있습니다.
- 이수증 및 확인증은 신청시 기재된 내용(소속 및 이름)으로 작성되며, 이수증은 프로그램 8회기 종료 후 일괄 교부됩니다.  
 ※ 별도의 확인증이 필요할 시, 운영 담당자에게 요청하여 직접 수령(매 회기별 출석 확인)
- 프로그램에 참여하지 못하는 경우 사전에 운영 담당자에게 상의해주시요.
- 원활한 참여를 위해 조이지 않는 편안한 의복 착용 또는 준비를 권해드립니다.
- 정신건강상태평가지 작성은 필수이며, 프로그램 전/후로 총 2회 진행됩니다.
- 오시는 길

### 1) 1회기(10월 28일)

- 대전광역시정신건강복지센터(중구 대종로 488번길 9, 2층)
- 중앙로역 2번 출구에서 도보 2분
- 주차가 불가하오니 대중교통 이용을 부탁드립니다.

### 2) 2~8회기(11월~12월)

- 커먼즈필드 대전 모두의 공터(중구 중앙로85, 선화동)
- 중구청역 4번 출구에서 도보 2분
- 주차 공간이 협소하오니 대중교통 이용을 부탁드립니다.
- 1회기 오리엔테이션 진행 시 정확한 위치 안내 예정입니다.

## 4. 문의: 대전광역시정신건강복지센터 정신건강팀 김보은(070-4919-9217)