

인천광역시정신건강복지센터

「노인 마음챙김학교」 프로그램 협력기관 모집 안내

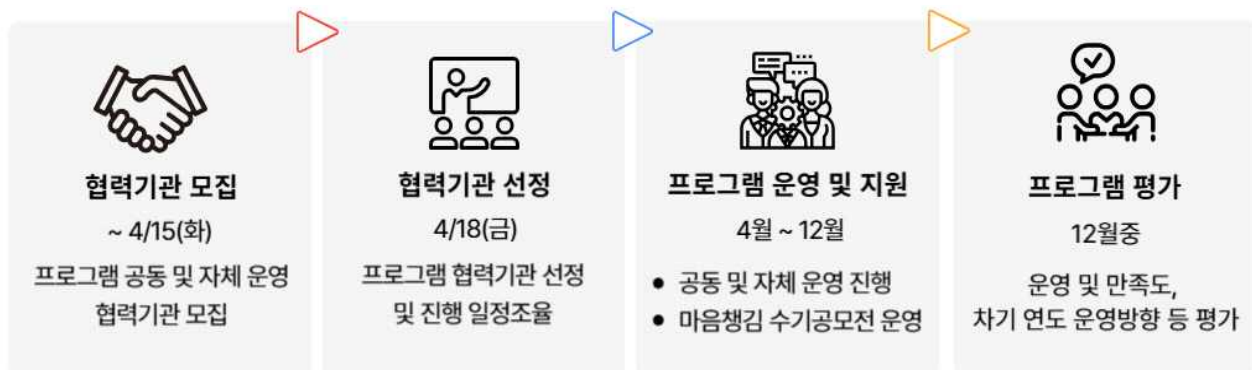
- 인천광역시정신건강복지센터에서는 시민 친화적 정신건강 문화 조성을 위해 생애 주기별 정신건강 교육 서비스를 제공하고 있습니다.
- 「노인 마음챙김학교」는 수용전념치료(ACT)*를 기반으로 만들어진 자기 회복력 증진 프로그램으로 노인의 **심리적 유연성을 향상시키고 삶을 긍정적으로 바라볼 수 있는 기회**를 제공하는 것에 목적을 두고 있습니다.
- 이에 우리 센터에서는 2025년 「노인 마음챙김학교」 프로그램을 운영할 협력기관을 모집하오니 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

* **수용전념치료(ACT)**란 고통을 기꺼이 받아들이며, 현재의 순간에 집중하는 것과 더불어 가치 중심적 행동에 전념하도록 돕는 심리치료기법

* 2024년 「노인 마음챙김학교」 협력기관 6개소, 7개 집단을 운영하여 노인 참여자 우울감 0.15점 감소, 삶의 만족도 1.6점 증가 결과 도출

□ 운영 개요

- 대상 : 프로그램 운영을 희망하는 노인 사업 등 수행기관 10개소
- 기간 : 2025년 4월 ~ 12월
 - ※ 신청기관의 상황에 따라 프로그램 회기, 일정 등 조율 가능
- 내용: 프로그램 공동·자체 운영, 마음챙김 수기 공모전, 수료식 등
- 지원사항 : 프로그램 수행 인력, 진행 물품, 교육 자료 등
- 흐름도



□ 세부내용

○ 운영방법

- 공동운영 : 신청기관과 본 센터가 공동으로 프로그램 운영하는 방식
- 자체운영 : 신청기관에서 자체적으로 프로그램을 운영하고 본 센터에서 필요한 자원을 지원하는 방식

※ '24년도 참여 협력기관의 경우 자체운영을 권장함

○ 지원내용

구분		내용
공동 운영	수행 인력	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 본 센터 담당자, 신청기관 담당자 프로그램 공동 진행 ▪ 사전 조율을 통해 담당자별 역할 분배
	자 체 운 영	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 프로그램 진행을 위해 필요한 물품 지원 (수료식 기념품 등) ▪ 필요 물품 사전 조율 가능 ※ 참여 인원 등에 따라 지원 예산(물품)은 달라질 수 있음.
	프로그램 운영 자료	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 필요시 활동 카드 및 매뉴얼 추가 지원 ▪ PPT 자료, 동영상 등 자료 공유

○ 프로그램 내용

구분	내용
프로그램 대상 및 인원	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 60대 이상 노인, 4~8명의 소집단 운영 권장 ※ 운영기관의 상황에 따라 참여 인원 조정 가능
프로그램 구성	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3회기 / 회기별 120분 ▪ 6회기 / 회기별 60분
프로그램 장소	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 개별활동과 모둠활동이 모두 가능할 수 있도록 배치가 자유로운 독립된 공간 ▪ 기관 프로그램실 또는 협조가 가능한 경로당 등의 외부 공간
프로그램 내용	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 있는 그대로의 나 수용하기 ▪ 현재 나에게 집중하기 ▪ 온전한 나의 가치 찾기

○ 기타

- 마음챙김 수기 공모전의 경우 본 센터의 마음챙김 사업 전체 참여자 및 실무자를 대상으로 진행 (별도 안내 예정)

□ **협력기관 신청 방법**

- 신청대상 : 관내 정신건강, 노인복지·문화 등 관련 사업 수행기관
- 신청방법 : 신청서 작성 후 이메일 접수 (mental2021@naver.com)
- 신청기한 : 2025년 4월 15일(화) 18:00까지
- 선정방법 : 제출된 신청서를 기반으로 내부 심사 진행
- 결과안내 : 2025년 4월 18일(금) 신청기관 개별 안내

□ **협력기관 선정 시 협조 사항**

- 사업 운영 협력
 - 회기별 참여 인원 및 진행 사진 공유
 - 참여자 프로그램 사전·사후검사, 만족도 등 변화 정도 공유
 - 마음챙김 수기 공모전 안내 및 참여 독려 (노인 참여자, 실무자)
 - 협력기관 운영 평가회 필참

□ **문의사항 : 교육홍보팀 이재은 ☎032-468-9911(내선1번)**