

시 민

문서번호	안전지원과-20027
결재일자	2023. 9. 27.
공개여부	부분공개(5)
방침번호	

반장	안전보건팀장	안전지원과장
최태호	박경서	09/27 윤득수
협 조	소방정책팀장 代이정상	



- 소방공무원의 정신적 스트레스 완화 및 심리적 회복 지원을 위한 -  
**2023년 소방공무원 인문학 힐링프로그램 운영 계획**



2023. 9.

**소방재난본부**  
**[안전지원과]**

## 📄 사전 검토항목

☞ 해당사항이 있는 부분에 ' ■ ' 표시하시기 바랍니다. (※ 비고 : 필요시 검토내용 기재)

구 분	사전 검토항목 점검 사항	검토 완료	해당 없음	비 고
<b>1. 일반사항</b>				
정책일반	◆ 제반 법규와 실태, 실제 현장의 의견 등을 검토하였습니까? (법령, 규칙, 통계·빅데이터, 시민의견 등)	■	□	
	◆ 정책(사업) 집행의 직·간접적 영향 및 효과성을 분석하였습니까?(갈등, 약자, 일자리, 안전, 탄소 감축 등) ※ 약자 : 하단 세부 검토항목 점검	■	□	
	◆ 정책·계획·전시물·홍보물 등이 역사적 사실에 부합하는지 검토하였습니까?	■	□	
	◆ 불필요한 외국어·외래어 표현 대신 바른 우리말을 사용하였습니까?	■	□	
	◆ 정책·계획 등의 지속가능성을 검토하였습니까?(경제·사회·환경 등)	■	□	
<b>2. 약자와의 동행</b>				
목 적	◆ 경제적으로 취약한 약자를 지원하기 위한 사업인가?	■	□	
	◆ 주거, 생계, 의료, 교육, 기타 분야 중 어느 것에 해당하는가?	■	□	주거/생계/의료/ 교육/기타
	◆ 단순지원 사업과 사다리지원 사업 중 어느 것에 해당하는가? (단순 : 어려움 즉시 개선 / 사다리 : 계층 상향 또는 안정 유도)	■	□	단순지원/ 사다리지원
	◆ 경제적으로 취약한 약자가 아니라 하더라도, 다양한 분야의 사회적 약자를 배려할 수 있는 수단을 포함하였는가?	■	□	
계획수립	◆ 사업 대상자가 쉽고 편리하게 서비스를 활용할 수 있도록 사업을 구성하였는가?	■	□	
집행·홍보	◆ 집행과정에서 발생할 수 있는 역효과를 최소화하기 위한 대안을 고려하였는가?('약자' 낙인효과, 역차별 등)	■	□	
	◆ 사업 대상자에게 적절한 홍보 수단을 채택하였는가?	■	□	
평가·환류	◆ 사업효과를 측정할 수 있는 지표(산출, 과정, 성과 등)는 마련하였는가? 아닐 경우, 성과를 평가할 수 있는 대체·보완 수단이 존재하는가?	■	□	

- 소방공무원의 정신적 스트레스 완화 및 심리적 회복 지원을 위한 -

# 2023년 소방공무원 인문학 힐링프로그램 운영 계획

- ❖ 마음건강 고위험군과 심신안정이 필요한 직원을 대상으로 동서양 인문가치 공유 치유프로그램 운영하여 스트레스 완화 및 심리적 회복 지원하고자 함

## I 추진근거

- 「소방공무원 보건안전 및 복지기본법」 제3조(국가등의 책무)
- 「소방공무원 보건안전관리 규정」 제15조(심신안정 환경조성)
- 안전지원과-3579(2023.2.22.)호 「2023년 소방공무원 건강관리 기본계획」
- 문화예술위원회 지역협력부-5436(2023.09.21.)호 「2023 우리가치 인문 동행 프로그램 참여자 추천 협조 요청」

## II 추진방향

- 동서양 인문가치를 통한 공동체 회복과 사회적 연대감 형성
- 심·신 건강증진 프로그램 추진으로 스트레스 완화 및 심리적 회복 지원
- 소방공무원 심신안정 지원을 통한 활력있는 직장 분위기 조성
- 소방공무원 스트레스 회복탄력성 강화를 통한 현장대응 역량 제고 및 양질의 대시민 소방서비스 제공

### III 운영계획

- 운영개요 마음건강 고위험군 및 심신안정이 필요한 소방공무원
  - 사업명 : ‘몸은 기억한다’ - 소방공무원을 위한 치유인문학
  - 기간 : 2023. 10. 23.(월) 13:00 ~ 10. 25.(수) 12:00 (2박 3일)
  - 장소 : 곤지암리조트 (경기도 광주시 도척면 도척윗로 27)
  - 운영기관 : (주관) 최보결의 춤의학교, (후원) 한국문화예술위원회
  - 선발방법 : 高위험군 등 심신안정 필요 대상 25개 소방서 각 1명 선발
  - 대상 : 소방공무원 50명(서울 25명, 경기 25명)
    - 참여인원 관외출장 조치 및 여비(입/퇴소 일비, 교통비) 지급 \* 식비, 숙박비 제외

구분	프로그램명	모집인원
1	철학자 의사 니체와 자연철학자 허준을 교차하는 몸인문학	20명(10명x2그룹)
2	시와 차가 함께 하는 움직임 치유명상	10명(10명x1그룹)
3	그림책 숲과 함께 하는 댄싱 파이어파이터	20명(10명x2그룹)

- 내용 : 동서양 몸인문학 배우기, 치유명상, 숲의 인문학 체험 등



□ 운영 일정

○ ‘몸은 기억한다’ - 소방공무원을 위한 치유인문학 (2박3일)

- (집결시간/장소) 13:00 / 곤지암리조트(경기도 광주시 도척면 도척윗로 27)

- 프로그램 구성 \* 기관 운영상황에 따라 식사 및 프로그램 변동 가능

일차	시간	몸인문학	시와차 치유명상	그림책과 숲
1일차	12:10 ~13:10	OT(사전설문)	OT(사전설문)	OT(사전설문)
	13:10 ~14:40	* 비움과 채움 움직임 (몸으로 느끼는 동의보감)	* 비움과 채움 움직임 (시 낭독, 차 마시기)	* 비움과 채움 움직임 (내 안의 나무-그림책)
	14:50 ~16:20	* 삶은 힘에의 의지다 감정디톡스.털기,춤명상 워킹 GO & STOP	* 기쁨에 대하여 시 낭독, 차 마시기 털기춤 명상	* 선택과 결단의 힘 마음의 먼지도 털기 (아나톨의 작은냄비)
	16:30 ~18:00	* 특강(김상철 박사) : 재난과 삶 마음 근력 기르기		
	19:00 ~20:30	* 저녁 휴식 움직임 명상 : 내맡김과 이완으로 내면까지 휴식하기, 불면치료요법		
	2일차	07:00 ~08:00	* 아침깨우기 움직임명상 : 근막까지 이완하는 림프절을 열어 면역력 높이기	
09:00 ~10:30		* 야외 어싱 특강(최보결 무용가) : 나무, 바람, 별과 함께		
10:40 ~12:10		* 특강(나은미 교수) : 나를 보살피는 글쓰기		
13:10 ~14:40		* 머리와 척추 비우기 휴식과 마음 돌보기	* 동료에 대하여 시 낭독, 차 마시기, 공감 소통, 우정	* 진정한 협력과 소통 깊은 관찰과 대화 (곰씨의 의자)
14:50 ~16:20		* 문제적 요소도 자원으로 만드는 예술과 삶 아모르파티	* 세상에 대하여 시 낭송, 차 마시기 연대와 연결	* 직면하는 용기 선택하는 용기(가드를 올리고)
16:30 ~18:00		* 선택과 결단의 힘 키우기 욕구와 충동 표현하기 공감과 협력의 힘 키우기	* 아름다움에 대하여 시 낭송, 차 마시기 친절, 존중, 창조성	* 세상 속으로 나아가기 연대와 연결(문)
19:00 ~20:30	* 소매틱 이완 마사지, 부드러운 하이터치, 심신안정과 회복			
3일차	09:00 ~10:30	* 야외 어싱 특강(최보결 무용가) : 사랑과 행복		
	10:40 ~12:10	* 사후설문		

- 본부 각 과 및 종합방재센터·소방학교, 각 소방서, 특수구조단에서는 소방공무원의 정신적 스트레스 완화 및 심리적 회복 지원을 위한 「2023년 소방공무원 인문학 힐링프로그램」에 적극 참여할 수 있도록 지원하여 주시기 바라며

25개 소방서별 高위험군 등 심신안정 필요 대상 각 1명을 선정 후 2023. 10. 6.(금)까지 붙임 서식 활용 본부 안전지원과으로 참석명단 제출 및 참여 인원 관외 출장, 출장 여비(입/퇴소 일비, 교통비) 지급 조치하여 주시기 바랍니다.

붙임 소방공무원 인문학 힐링프로그램 소개 및 참여자 명단(서식) 1부. 끝.