

문서번호	총무과-11496
결재일자	2016.5.11.
공개여부	대시민공개

주무관	후생복지팀장	총무과장	행정관리국장
이규희	代오영주	서문석	05/11 고재식
협 조	총무팀장 인사팀장	代고형권 김기석	

- 격무와 스트레스에 지친 직원들을 위한 -
직원 행복 더하기 「힐링 캠프」 운영계획



행 정 관 리 국
(총 무 과)

직원 행복 더하기 「힐링 캠프」 운영계획

장기간의 격무와 민원 업무 등으로 생긴 스트레스로 인해 지친 마음을 치유하고 심리적 안정을 도모할 수 있도록 직원행복 더하기 힐링캠프를 운영하여 스트레스 해소 및 심신 재충전을 통한 직원들의 삶의 질을 높이고 조직화합과 업무능력을 제고하고자 함.

I 추진근거

- 「지방공무원 교육훈련법」 제20조(직장훈련)
- 「지방공무원 교육훈련법」 제19조(위탁교육훈련)
- 2016년도 직원 교육훈련 계획 [구청장방침-224호(2016. 2. 18)]

II 추진방향

- 스트레스 해소 및 관리능력 향상으로 활기찬 직장 분위기 조성
- 힐링교육의 목적에 맞는 심신 치유 및 정신건강 향상 프로그램 운영

III 추진개요

- 일 시 : [2016. 5. 27.\(금\) 09:00 ~ 17:30](#)
- 장 소 : 미리내 리조트 힐빙클럽(양평군 소재)
- 대 상 : 총 50명[부서(동)별 1명]
- 주요내용 : 힐링기관 방문(체험)을 통한 스트레스 해소 및 휴식기회 제공

프로그램	내용	비고
숲 치유 명상	- 음이온과 피톤치드 속으로 떠나는 휴(休)힐링	택1
바디스캔 명상	- 몸과 마음을 이완하여 알아차림과 함께하는 명상	
힐링시설 이용	- 9개 힐링시설 이용(맞춤형 힐링체험)	

- 소요예산 : 3,200천원

IV

세부추진계획

추천대상 및 인원 : 총 50명 [부서(동)별 1명]

○ 추천대상

- 집단·고질민원 등 격무에 시달려 힐링이 필요한 직원
- 격무와 민원업무로 사기와 업무능력이 저하된 직원
- 부서(동)장이 추천하는 휴식이 필요한 직원

업체선정

업 체 명	미리내 리조트 힐빙클럽 (www.healbeingclub.com)
소 재 지	경기도 양평군 지평면 소재
주요 시설	- 숲 치유 명상, 디토피 팩+바디스캔 명상 등 프로그램 - 바이오 세라믹 찜, 오감테라피, 가든푸실 등 9개 힐링시설
종 은 점	- 관공서 힐링캠프 수행 경험 - 힐링프로그램 외 자신에 맞는 힐링시설 자유롭게 이용가능
특이사항	사전 예약제 운영으로 번잡함 없이 프로그램 진행

주요 프로그램

① 숲 속 트레킹과 명상

- 내 용 : 숲 속에서 진행되는 프로그램으로 숲 속 트레킹과 명상으로 음이온과 피톤치드 속으로 떠나는 휴(休) 치유 프로그램
- 프로그램 : 걷기명상, 블라인드 워킹, 오감명상, 자애명상 등
- 강 사 : 전문 산림치유 지도사
- 소요시간 : 90분

② 디토피 팩 + 바디스캔 명상

- 내 용 : 누워서 몸과 마음을 이완하여 알아차림과 함께 깊은 휴식을 취하는 명상. 자신의 몸과 마음을 타인의 시선으로 객관적으로 바라보는 명상법
- 프로그램 : 디토피 팩, 바디스캔 명상
- ※ 디토피 팩 - 국내에서 자생하는 천연허브 추출물과 유산균 배양액의 혼합물
- 소요시간 : 90분

③ 힐링시설 체험(이용)

- 주요시설 : 가든푸실, 오감테라피, 생약초 족욕탕 등 9개 시설
- 이용방법 : 주요 시설 자유롭게 이용(맞춤형 힐링 체험)

□ 힐링캠프 세부일정

구 분	일 정	비고
08:30 ~ 09:00	구청집결 및 출발	
09:00 ~ 10:00	이동	구청 ⇨ 힐링캠프
10:00 ~ 10:30	입장 및 환복	
10:30 ~ 12:00	힐링 프로그램	
12:00 ~ 13:00	[중식] 건강식 뷔페	
13:00 ~ 16:30	힐링시설 체험(이용)	
16:30 ~ 17:30	이동	힐링캠프 ⇨ 구청
17:30 ~	구청도착 및 해산	

□ 개인별 세부일정



V | 소요예산

소요예산 : 3,200천원

산출내역

구분	소요예산	산출내용	비고
숲 치유 명상 / 바디스캔 명상	1,600천원	32,000원 x 50명 = 1,600천원	
중식 (건강식 뷔페)	800천원	16,000원 x 50명 = 800천원	
힐빙클럽체험	800천원	16,000원 x 50명 = 800천원	

※ 예산과목 : 총무과, 활기찬 근무분위기 조성 및 행정서비스 창출, 직원후생복지 및 창의적 인재양성, 창의적 인재양성, 일반운영비, 사무관리비

VI | 행정사항

○ 제출양식

부서명	직급	성명	핸드폰	힐링프로그램	비고
				예) 1. 숲치유명상 2. 바디스캔 명상	

부서(동)별 참석자 명단 제출(5.19.까지) ----- 전부서

차량배차(대형버스1대, 스타렉스 1대) 및 상시학습 5시간 인정 --- 총무과

[별첨] 힐링캠프 주요시설 현황



실내정원(가든푸실)



바이오 세라믹 볼 찜



아외키즈 아쿠아나비잠



생약초 족욕탕



게르마늄 족욕탕



오감테라피



구들잠 休



오감 족욕탕



오행테라피