




	<b>보 도 자 료</b>		수도권매립지 종료	
	배포일자	2021년 8월 13일(금) 총 3매		 환경특별시 인천
담당 부서	건강증진과	담당자	• 정신건강팀장 유경철 ☎440-1581 • 담당자 최수연 ☎440-1584	
사진	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음		참고자료	
보도시점	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음			
보도시점		배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.		

**인천시, 마음건강 관리 한번에!**  **홈페이지 개설**  
**- 정신건강 자가검사 24종, 결과 문자발송, 자기회복프로그램, 상담서비스 지원 -**

인천광역시(시장 박남춘)는 최근 코로나19 상황 속에서 비대면 원스톱으로 시민 마음건강을 점검하고 자가 관리 및 회복을 지원하기 위한  홈페이지를 8월 13일 시민에게 공개한다고 밝혔다.

 홈페이지는 코로나19 장기화로 시민의 심리적 피로감 누적에 따라 발생하는 정신건강 문제와 대면 정신건강 서비스의 공백을 해소하고 마음건강 회복을 돕기 위해 기획됐다.


정신건강전문가를 직접 찾아가지 않아도 쉽고, 빠르게 마음건강 검사와 관리, 상담까지 원스톱으로 도움을 받을 수 있는  홈페이지는 △마음건강검사 △마음회복프로그램 △마음으로란? △공지사항의 총 4개의 카테고리 와 14개 하위 게시판으로 구성돼 있다.


특히, 마음회복프로그램은 우울과 불안 등 심리적 고통을 완화하는데 효과적인 수용전념치료기법\*을 활용해 우리가 직면한 고통을 수용하도록

도와 정신건강을 회복하도록 지원한다.


- \* 수용전념치료란 : 생각, 느낌, 감각 등을 있는 그대로 수용하고 부정적인 정서나 행동을 피하고 변화시키는 것이 아닌 그 자체를 경험하고 수용하도록 하는 인지행동치료 기법.

프로그램은 총 5회기로 구성되어 있으며 △생각과 감정에 대한 이해 △생각과 거리두기 △감정 받아들이기 △삶의 가치 찾기로 마음챙김 활동과 과제기록의 형태로 운영된다.

 홈페이지(maro.imhc.or.kr)는 인천시민 누구나 상시 이용할 수 있으며, 향후 홈페이지를 통해 다양한 정신건강 콘텐츠 개발 보급은 물론 다양한 이벤트 등을 통해 많은 시민들이 참여할 수 있도록 홍보할 예정이다.

정형섭 인천시 건강체육국장은 “그동안 다양한 이유로 정신건강 서비스를 받지 못했던 시민들이  홈페이지를 통해 마음건강을 회복하고 코로나19 위기를 건강하게 극복하기를 기대한다” 라고 말했다.

<붙임 1> 홈페이지 메인 화면 사진

<붙임 2>  홈페이지 관련 참고자료

## <붙임 1> 홈페이지 메인 화면



## <붙임 2> 마음으로 관련 설명자료

○ 홈페이지명 : 마음으로 (마음으로)

○ 홈페이지 주소 : maro.imhc.or.kr

○ 홈페이지 메뉴

- 마음건강검사, 마음회복프로그램, 마음으로란?, 공지사항

### ※ 기타 용어 설명

- 수용전념치료란?

수용전념치료는 생각, 느낌, 감각 등을 있는 그대로 수용하고, 그것이 인지구조 틀 속에서의 생각이나 감정일 뿐임을 알게 하는 인지적 탈융합과 마음챙김을 통해 심리적 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 본다. 부정적인 정서나 행동을 피하고 변화시키는 것이 아니라 그 자체를 경험하고 수용할 것을 강조한다.

- 출처 : [네이버 지식백과] 수용전념치료(상담학 사전, 2016.01.15., 김춘경, 이수연, 이윤주, 정종진, 최웅용)