 <b>인천광역시</b>		<b>보 도 자 료</b>		<b>인천의꿈*</b> <b>대한민국의미래</b>	
배포일자		2023년 2월 17일(금) 총 4매			
담당 부서	건강증진과	담 당 자	• 정신건강담당 이은실 ☎440-1581 • 담당자 이애숙 ☎440-1583		
사진(이미지)		<input checked="" type="checkbox"/> 없음 <input type="checkbox"/> 있음	참고자료	<input type="checkbox"/> 없음 <input checked="" type="checkbox"/> 있음	
보 도 시 점		배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.			

## 내 마음건강 관리가 필요할 때, 바로 지금입니다

- 인천시, ‘마음으로’ 홈페이지서 마음건강검사 25종 및  
온라인 마음회복프로그램 제공-

인천시는 시민들의 마음건강관리 지원을 위해 모바일과 온라인으로 24시간 누구나 마음건강을 체크하고 관리할 수 있는 ‘마음으로’ 홈페이지를 운영하고 있다고 밝혔다.

2022년 인천시 정신건강지표에 따르면, 2021년 스트레스 인지율은 29.5%로 2020년 32.8%에 비해 감소해, 코로나19 일상회복으로 인한 정신건강 지표는 개선된 것으로 나타났지만, 2022년 6월 한국트라우마스트레스학회에서 발표한 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」에 따르면 소득감소·고립 등 현실적인 문제로 인한 자살생각률은 9.7%에서 12.7%로 증가했다.

시는 비대면 정신건강 서비스를 확대하고자 2021년 8월, 온라인 마음건강 관리 시스템인 ‘마음으로’ 홈페이지를 오픈했다. 그동안 내 마음의 건강상태를 체크하고 돌봐주는 온라인 프로그램 운영 결과, 2022년 한해동안 18만 6,956명의 시민들이 이용하는 성과를 거뒀다.

마음으로에서는 마음건강 항목을 1:1 및 상황별로 선택 제공하는 ▲ 25종의 마음건강 검사와 ▲마음의 힘듦으로부터 자유로움을 주는 온라인 마음회복프로그램을 활용할 수 있으며, 특히 마음건강 검사의 경우 검사 결과에 따라 ▲필요시 전액 무료로 심리상담을 온라인으로 신청할 수 있으며, ▲대면 심층상담과 심사를 통해 전문기관에서 심리상담 서비스를 제공받을 수 있다.

마음으로는 모바일이나 홈페이지(<https://maro.imhc.or.kr>)를 통해 언제든지 이용 가능하고, 이 밖에도 ▲온라인 상담실 및 정신건강에 대한 다양한 정보를 찾거나 매월 열리는 ▲정신건강 이벤트에도 참여할 수 있으며, 홈페이지에 대한 문의는 인천광역정신건강복지센터(☎ 032-468-9916)로 전화하면 자세한 상담이 가능하다

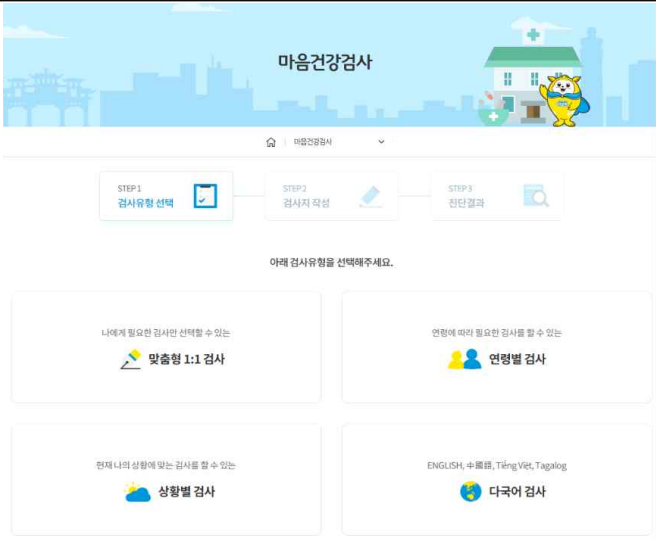

김석철 시 보건복지국장은 “ ‘마음으로’ 를 통해 인천시민이 보다 간편하게 정신건강서비스를 접하고 여러 재난 상황에 힘들었던 마음을 회복하길 바란다” 며 “앞으로 맞춤형 마음건강관리 서비스를 확대해 나가며, 인천시민의 마음건강을 위해 최선을 다할 것이다.” 고 밝혔다.

<참고> 마음으로 홈페이지 관련자료

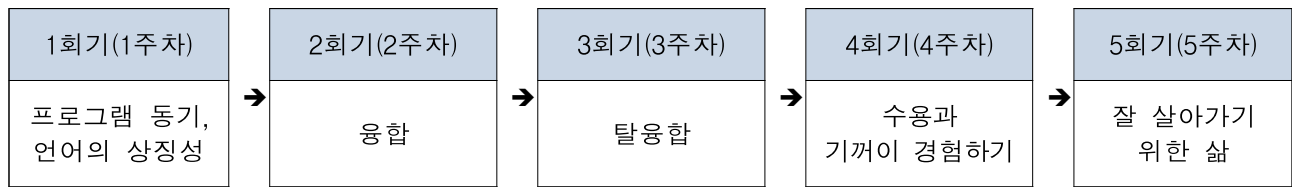
○ 홈페이지 메인 화면 및 바로가기 큐알

마음으로 메인 화면	큐알
	

○ 마음건강검사 상세페이지 및 바로가기 큐알

마음건강검사 상세페이지	큐알
	

## ○ 마음회복 프로그램 회기 안내



일정	주제
1주차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 언어와 언어의 상징성 이해</li> <li>- 마음챙김:바디스캔</li> </ul>
2주차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 융합된 생각에 대하여</li> <li>- 사실과 평가</li> <li>- 마음챙김:명상하기</li> </ul>
3주차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 융합된 생각의 대안</li> <li>- 마음챙김(음악감상하기)</li> </ul>
4주차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 수용의 자세</li> <li>- 고통을 수용하는 방법</li> <li>- 마음챙김(복식호흡)</li> </ul>
5주차	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의가치(삶의 방향)</li> <li>- 만족도 조사</li> </ul>