

# 자살예방사업 실무자 힐링캠프 안내문

## 1 사업목적

자살예방업무를 수행하는 실무자를 대상으로 힐링캠프를 실시하여 직무 스트레스와 소진을 예방하고, 실무자의 마음챙김과 회복의 시간을 제공하고자 함.

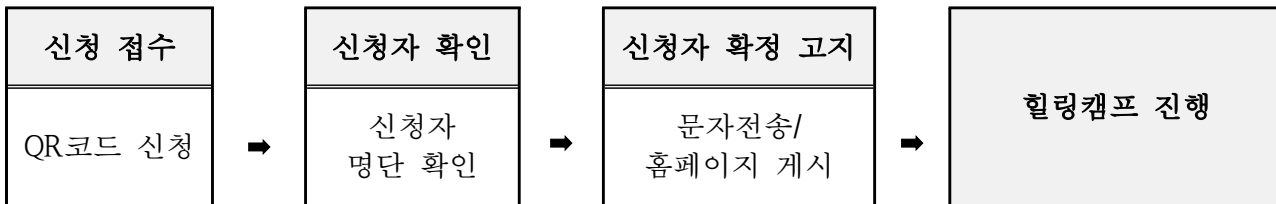
## 2 사업개요

- 가. 일 시: 2023. 10. 19. (목) ~ 10. 20. (금) 1박 2일
  - 나. 모집인원: 대전광역시 자살예방사업 유관기관 실무자 30명(한 기관당 최대 2명)
  - 다. 모집기간: 2023. 9. 4. (월) ~ 9. 22. (금) 18:00까지
  - 라. 신청확정: 2023. 9. 25. (월) 13:00 예정(개별문자 발송/센터 홈페이지 고지)
  - 마. 장 소: 힐리언스 선마을(강원도 홍천군)
  - 바. 내 용: 자연을 통한 치유프로그램 및 디지털 디톡스(트레킹, 명상 등)
- ※ 양일 참석자에 한해 참여확인증 발급 가능 (기관 제출용)

## 3 신청접수 방법

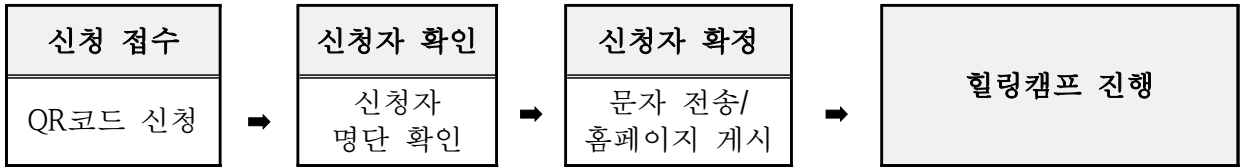
가. 진행과정

| 구분   | 일정                           | 인원           | 비고                                  |
|------|------------------------------|--------------|-------------------------------------|
| 신청접수 | 9. 4.(월) ~ 9. 22.(금) 18:00까지 | 30명<br>(선착순) | QR코드 접수                             |
| 힐링캠프 | 10. 19.(목) ~ 10. 20.(금)      |              | 집결 및 해산 장소<br>: 대전광역시정신건강복지센터 강당 2층 |



나. 접수방법 : QR코드 (선착순 30명)

| 구분        | 일정  |
|-----------|---|
| 신청접수      | 9. 4.(월) ~ 9. 22.(금) 18:00까지              |
| 신청자 확정 고지 | 9. 25.(월) 13:00<br>개별문자 발송 및 홈페이지 게시      |
| 참여대상      | 자살예방사업 유관기관 실무자 30명                       |
| 집결장소      | 대전광역시정신건강복지센터 2층 강당                       |
| 담당자       | 자살예방위기관리팀 양혜원<br>(T. 042-486-0005/내선2015) |



※ 교육 참석자 유의사항

- 선착순 접수방식이나, 이전 워크숍 미참석자 우선 배정될 수 있음
- 접수 취소자 발생시, 신청자 대기명단에서 순차적 배정 예정

4 워크숍 안내

가. 힐리언스 선마을 안내

○ 힐리언스 선마을 소개

- 국내 최초 웰에이징 힐링 리조트 ‘ 선마을 ’
- 한국관광공사 선정 웰니스 51선 관광지
- 문화체육관광부 선정 한국 10대 관광코스 치유투어
- 산림청 선정 국내 민영 1호 치유의 숲
- 자연 속 식이, 운동, 마음, 생활리듬의 건강한 습관 형성에 도움

○ 힐리언스 선마을 이용 안내

- 1인 1별 생활한복 지급됩니다(퇴실시 반납해야함)
- 숙소 내 **금주, 금연** (흡연장소 : 주차장 아래쪽 흡연장소 / 걸어서 편도 20분)
- 외부음식 및 주류 반입 금지
- 숙소 전체가 **디지털 디톡스** 존으로 **휴대전화, 인터넷, 카톡 모두 사용 불가**합니다 (급한 용무는 **비즈니스 센터**에서 **유선전화 및 인터넷 사용 가능**)
- 자연세유스파(06:00~22:30), 황토찜질방(06:30~22:30) 이용가능
- **무단외출 및 지정된 등산로 외 출입금지**  
(야생동물, 뱀 출현 등으로 인한 안전사고 유의)
- 준비물: 현금 혹은 실물카드 (인터넷 접속 불가), 개인세면도구(**치약, 칫솔, 면도기는 필수 지참**), 모자, 개인 물병, 간편복, 여벌 티셔츠, **바람막이 등(산 속이라 추울 수 있음)**

○ 힐리언스 선마을 공간 안내

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 힐리언스 선마을 전경   | 식당  | 힐링스파  |
|  |  |  |
| 싱잉볼 명상  | 포레스트 워킹<br>(트레킹)  | 인디언식 KIVA(군고구마)   |

나. 워크숍 진행 일정

1) 1일차: 2023. 10. 19.(목)

| 시간          | 소요(분) | 내용              | 비고               |
|-------------|-------|-----------------|------------------|
| 09:00~09:30 | ` 30  | 접수 및 방명록        |                  |
| 09:30~10:00 | ` 30  | 버스 탑승 및 인원 확인   |                  |
| 10:00~14:00 | ` 240 | 이동(센터→힐리언스 선마을) | 이동 중 점심식사 예정     |
| 14:00~15:00 | ` 60  | 입소 및 오리엔테이션     |                  |
| 15:00~15:30 | ` 30  | 숙소이동 및 자율시간     |                  |
| 15:30~16:30 | ` 60  | 포레스트 워킹         | 숲 트레킹            |
| 16:30~17:00 | ` 30  | 선마을 둘러보기        |                  |
| 17:00~18:00 | ` 60  | 싱잉볼 비움 명상       |                  |
| 18:00~19:00 | ` 60  | 저녁식사            |                  |
| 19:00~19:30 | ` 30  | 답소 및 산책         |                  |
| 19:30~20:30 | ` 60  | 인디언식 KIVA       | 캠프파이어 및 군고구마     |
| 20:30~      | -     | 자유시간            | 스파 & 황토찜질방 이용 가능 |

2) 2일차: 2023. 10. 20.(금)

| 시간          | 소요(분) | 내용              | 비고            |
|-------------|-------|-----------------|---------------|
| 07:00~08:00 | ` 60  | 기상 및 자유 산책      |               |
| 08:00~09:00 | ` 60  | 아침식사            |               |
| 09:00~10:30 | ` 90  | 휴식              |               |
| 10:30~11:00 | ` 30  | 짐정리 및 체크아웃      |               |
| 11:00~12:00 | ` 60  | 숲 테라피           | 숲 속 요가 및 필라테스 |
| 12:00~13:00 | ` 60  | 점심 식사           |               |
| 13:00~13:30 | ` 30  | 소감 발표 및 만족도 조사  |               |
| 13:30~17:00 | ` 210 | 이동(힐리언스 선마을→센터) |               |
| 17:00~      | -     | 해산              |               |

※ 세부일정은 업체 및 기상 상황에 따라 변동될 수 있음

다. 워크숍 출발 장소

**• 주소: 대전광역시 중구 대종로 488번길 9(은행동 142-6) 2층 강당**

- 지하철: 중앙로역 2번 출구 30m 앞 스타벅스 골목에서 좌회전(지하철 이용이 접근성이 제일 좋습니다.)
- 버스 정류장: 중앙로역 1번 출구, 으능정이거리  
버스노선(급행1(원내동-신안동), 급행2, 101, 103, 107, 201, 202, 311, 313, 314, 317, 511, 514, 603, 604, 612, 613, 614, 615, 620, 701, 711, 802)

※ **주차공간이 없으니 대중교통 이용**을 부탁드립니다.

※ **유료주차장 안내** (주차비용 개인 부담)

- 우리들공원 주차장: 대전 중구 중앙로 138번길 30
- 이안과병원 주차장: 대전 중구 대종로 468 천우빌딩
- 현대주차장: 대전 중구 중앙로138번길 16
- 엔비백화점 주차장: 대전 중구 중앙로156번길 16 엔비백화점