

2025년 중장년 정신건강지원사업 '마인드 팔레트' 안내

1 추진배경 및 목적

- ☐ 경주시 중장년의 우울감 경험률은 평균 8.0%로 전국 평균(7.3%)에 비해 0.7%p 높음
- ☐ 자녀 독립, 노부모 부양, 은퇴 등 사회적 관계에서의 여러 변화로 인한 스트레스 경험이 불안과 우울 위험 가중
- ☐ 중장년 맞춤 정신건강 서비스 제공을 통해 정신건강증진 도모 및 정신건강 관심 제고

2 사업 개요

- ☐ 기 간: 2025. 3.~11.
- ☐ 장 소: 선정된 사업장, 경주시정신건강복지센터
- ☐ 대 상: 사업체 소속 근로자, 경주시 중장년(35세~64세)
- ☐ 내 용:

○ 마인드 팔레트

☐ 마인드 디자인

- 업무협약(MOU)체결: 사업체 공모, 사업 설명회, MOU체결

☐ 마인드 스케치

- 정신건강 검진: QR코드를 이용한 온라인 검진
- 정신건강 캠페인: 스트레스 측정, 오감테라피 등 체험형 캠페인
- 정신건강 교육: 생명지킴이 교육(보고 · 듣고 · 말하기)
- 정신건강 프로그램: 자기돌봄 명상 및 집단상담 프로그램

☐ 마인드 페인팅

- 고위험군 사후관리: 지속상담 및 치료 연계, 등록 · 사례관리
- 사업 평가회