
	보 도 자 료		
	배포일자	2026년 4월 23일(목)	
담당 부서	민원여권과	담당자	•민원 행정팀장 •담당 주무관 이미영 ☎880-4216 최문정 ☎880-4214
사진	있음(14시 30분 제공)		보도시점 배포 즉시

미추홀구, 민원 담당 공무원 대상 ‘상반기 힐링 프로그램’ 실시

인천 미추홀구(구청장 이영훈)는 23일 최일선 현장에서 민원 업무를 수행하는 직원들의 정서적 회복을 돕기 위한 ‘2026년 상반기 직원 힐링 프로그램’을 실시했다.

이번 프로그램은 감정 노동의 피로도가 높은 민원 담당자 27명에게 업무 스트레스를 해소할 수 있는 ‘쉽표’를 제공하고자 마련됐다. 참가자들은 일상을 잠시 내려놓고 강화도의 자연과 문화를 만끽하며 정서적 여백을 채웠다.

주요 일정으로는 강화도 해안 산책로 걷기와 마니산 치유의 숲 명상 프로그램이 진행됐다. 참가자들은 시원한 바닷바람과 우거진 숲의 정취를 느끼며 오롯이 자기 자신에게 집중하는 시간을 가졌으며, 이는 지친 심신에 깊은 위안과 정서적 여백을 선사했다는 평가를 받았다.

이어지는 오후에는 예술적 감성을 채우는 문화 체험이 이어졌다. 직원들은 건축미가 돋보이는 뮤지엄의 전시실을 둘러보며 미술 작품이 주는 고요한 울림을 즐겼다. 특히 사무실이라는 제한적인 공간을 벗어나 탁 트인 공간에서 동료들과 고충을 공유하고 공감하는 과정은 건강한 동료애를 다지는 계기가 됐다.

프로그램에 참여한 한 직원은 “늘 긴장 속에 지내다 모처럼 동료들과 함께하고 자연을 느낄 수 있어 좋았다”라며 “복잡했던 마음이 한결 가벼워져 다시 업무에 집중할 수 있는 기운을 얻었다”라고 전했다.

구 관계자는 “직원들의 마음 건강이 곧 조직의 건강으로 이어진다”라며 “앞으로도 직원들이 업무 부담을 덜고 심리적 안정을 찾을 수 있도록 내실 있는 지원책을 지속적으로 마련하겠다”라고 밝혔다.