

경북자치경찰위원회, 자치경찰관 ‘지친 마음’ 돌보다

**청송군 찾아 자치경찰관 대상 마음건강지킴 힐링교육 진행
꽃차체험·인문학 특강 등 심신 회복·자기 관리 강화 지원**

경북자치경찰위원회는 대형산불 대응, 경주 APEC 행사 등 잦은 지원 업무로 지친 자치경찰사무 담당 경찰공무원을 위한 마음건강 힐링 교육을 했다.

하반기 교육은 5월 상반기 교육에 이어 25일부터 26일까지 1박 2일간 청송 소노벨에서 경북경찰청 및 시군 23개 경찰서 자치경찰사무 담당 경찰공무원 50여 명을 대상으로 했다.

자치경찰 마음건강지킴 교육은 단순한 휴식의 차원을 넘어 경찰관들의 심리 안정 및 정서적 회복을 돕고 동료 간

의 유대감 강화를 위해 지속적으로 실시하고 있다.

특히, 교육은 스트레스 관리 능력향상, 자기인식 및 감정 조절, 긍정적 사고 및 마음가짐 개선, 생활 균형 및 휴식의 중요성 인지 등 자기 관리 역량을 실질적으로 강화하는 데 중점을 두고 있다.

이번 교육에서는 △이복희 꽃차마이스터와 함께하는 다양한 식용꽃을 활용한 꽃차 및 꽃에이드 등 음료를 만들고 맛보는 체험 △차영채 요가필라테

스 전문가와 함께하는 싱잉볼 소리, 아로마 향기, 마음챙김 명상 △지인 산림치유·워킹트레이너와 함께하는 건강걷기, 올바른 워킹자세에 대한 신발 속 인문학 특강 등을 진행했다.

교육에 참석한 자치경찰관들은 향긋한 꽃차 체험을 통한 정서적 위안, 호흡과 명상을 통한 긴장 완화, 워킹 전문가 특강으로 심신 회복 등을 체험하면서 일상에서 쉽게 접해 보지 못한 새롭고 유익한 교육 프로그램으로 큰 만족감을 나타냈다.

손순혁 경북자치경찰위원회위원장은 “도민에게 양질의 치안 서비스를 제공하기 위해서는 무엇보다 경찰관들의 심리적 안정과 건강이 최우선으로 뒷

받침돼야 한다”며 “앞으로도 경찰관의 신체적·정신적 회복 지원을 위한 맞춤형 힐링 교육프로그램을 지속적으로 확대 운영해 나가도록 하겠다”고 말했다.

한편, 경북자치경찰위원회는 기존에 진행한 ‘자치경찰 마음건강지킴 교육’에 참가자를 대상으로 한 만족도 조사 등 결과를 토대로 부족하거나 새롭게 요구되는 교육 프로그램을 추가하거나 보완해 나갈 방침이다.

아울러 심리상담이나 정신건강 전문가의 도움이 필요할 경우 전문기관과 긴밀히 협업해 체계적이고 실질적인 도움을 받을 수 있도록 할 계획이다.

김구동 기자 ga7799@gailbo.com