

웰니스정책과 명상

이 태 호

영덕문화관광재단 웰니스관광사업본부장





순서

1. 중앙정부 웰니스정책
2. 광역 지방정부 웰니스관광 정책
3. 명상 웰니스 발전 방향

Wellness

몸과 마음이 활기찬 상태

*주요 콘텐츠 :

명상, 요가, 기공, 건강음식, 자연의학(전통의학),
공간(자연-숲, 바다/ 건축), IT(앱, 기기 등), 헬스케어기기,
문화활동, 스포츠활동(맨발걷기, 트래킹 등) 등

Wellness policy

적극적인 건강증진과 예방활동을 통해
최적의 건강과 높은 수준의 삶의 질을 유지하는 상태,
이를 위한 정부의 기획·집행

대한민국

1. 중앙정부 웰니스정책

1. 산업지원 분야 : **치유관광산업 육성에 관한 법률** 발의(2023.3.21)

2. 복지지원 분야 : **마음건강검진 · 상담 지원** 정책

*청년마음건강 지원 사업 (2022년부터)



배현진, 'K-웰니스관광산업
육성법' 대표발의...

2023. 3. 21

"국회서 최선 지원"
: 치유관광산업 육성에
관한 법률

윤석열정부

120 국가정책과제 중

웰니스정책 포함

나에게 맞는- 오늘의 맞춤정책

지치고 아픈 마음, 치료가 필요하다면? '청년마음건강지원 서비스'



청년마음건강지원 서비스란?

심리적 어려움을 겪고 있는 전국의 청년을 대상으로
3개월(10회) 간 1:1 전문심리상담 서비스를 제공합니다.

대상자

만 19세 이상 34세 이하, 소득기준 없음

*우선지원 : (1순위) 자립준비청년 및 보호연장아동
(2순위) 정신건강복지센터에서 연계 의뢰한 자

지원내용

사전·사후검사 + 전문심리상담 3개월(10회) 실시
(재판정을 통해 최대 1년 이내 연장 가능),

서비스 종류	서비스 내용	제공시간	제공 횟수
사전·사후검사	개인 심리상담 관련 필요한 검사를 통한 주된 문제 및 욕구 파악 (MMPI-2, BDI 등 검사도구 활용)	90분	사전·사후 각 1회
서비스 제공 (1:1 원칙)	대상자 욕구에 맞춘 서비스 제공 - 심리정서 문제(우울, 불안, 강박 등)에 개입 및 예방 - 관계, 상황적 스트레스 대처능력 향상 - 의사소통 기술 및 대인관계 향상 도모	회당 50분	총 8회
종결상담	-상담 종료 시 피드백 제공 - 고위험군은 정신건강복지센터, 의료기관 연계	-	1회

중앙정부 웰니스관광 활성화정책

1. 웰니스관광지 선정 지원, 2023년 현재 59곳 선정

힐링·명상 - 인문힐링센터 여명 외 15곳

자연·숲치유 - 국립산림치유원 외 18곳

뷰티·스파 - 리조트 스파밸리 외 21곳

한방 - 서울한방진흥센터 외 8곳





중앙정부

웰니스관광 활성화정책

2. 웰니스·의료관광 융·복합 클러스트 선정 지원,

2023년 현재, 광역단위 6곳 선정

① **의료관광 중심형** - 대구(의료)·경북(웰니스), 부산, 인천

② **웰니스관광 중심형** - 강원, 전북, 충북

※성형·피부 등 의료 치료와

명상·요가·숲 치유 등 웰니스 관광을 결합한 관광상품을 개발

의료 중심형



- 1 도심(의료/WPII+송도(MICE연계)-영종(휴양·환송 관광)-강화/동진(송-해양치유) 등 4대 권역별 추진전략 수립, 특화 관광 자원 발굴 및 상품 개발
- 2 인천 웰니스-의료관광 융복합 통합 브랜드 개발

인천

웰니스 중심형



- 1 원주(천행), 동해(스파), 영월(자연형제), 평창(송), 정선(명성) 등 대표 웰니스 관광지 개발 및 육성
- 2 생활습관(의료) 빅데이터 사업 연계 의료-웰니스 데이터 축적 및 상품화

강원

의료 중심형



- 1 대구(성현, 피부)-경북(소백산특화 자원 발굴)
- 2 대구-경북 웰니스-의료 투어 패스 카드 운영
- 3 웰니스-의료 관광 국제트래블마르 및 웨스라 개최

대구·경북

웰니스 중심형



- 1 광주 수안보(온천) 연계 양재할 프로그램 개발
- 2 동원양심 송백 자원 발굴 및 송정기 계획 수립
- 3 Well-Medi Smart Care(비대면 의료서비스 플랫폼) 개발 및 확산

충북

의료 중심형



- 1 동부권(명사선 치료), 서부권(중증), 도심(메디컬거리) 및 해양-체육 웰니스 관광 자원-상품 개발, 영상제작
- 2 부산 지역 명의(원, 장기이식) 출연 홍보
- 3 부산 치유관광산업 육성에 관한 조례 제정

부산

웰니스 중심형



- 1 진안 임실-순창 중심 치유관광 거점 5개소 구축(자체)
- 2 양한방 협진 민성질환관리와 지역 전통문화를 연계한 융복합 관광 상품 개발

전북

2. 지방정부 웰니스관광 정책

1. 제주도 : '제주특별자치도 웰니스관광 육성 및 지원 조례' 제정

- 제주형 웰니스 관광지를 계절(봄철 제외)별로 15선, 총 45선을 선정
- 제주관광공사 등과 함께 민·관·학 거버넌스를 구축
 - 제주관광의 핵심 산업으로 육성시키기 위한 다양한 정책들을 추진

2. 강원도 : '오감 만족, 오향 웰니스관광 강원'

- 핵심컨텐츠 : **곡식향·향기향·울림향·시골향·잔치향**
- 웰니스관광 아카데미 개설과 웰니스관광 관련 취·창업 인큐베이팅 지원

3. 경상남도과 전라북도의 협력, 웰니스산업 플랫폼 구축 제안

- '개인맞춤형 웰니스산업 플랫폼 구축 ' 사업 제안

강원형 웰니스·의료관광 클러스트 사업

동해, 영월, 평창, 정선(웰니스)

동해(무릉건강숲, 동해보양온천호텔), 영월(하이힐링원), 평창(용평리조트), 정선(하이원리조트 HAO웰니스, 파크로쉬 리조트 앤 웰니스, 로미지안가든)

원주(의료+웰니스)

상지대학교 한방병원(사상체질, 맥진검사) 원주(뮤지엄산, 오크밸리)
연세대학교 원주 산학협력단(라이프로그)



콘텐츠 개발 및 육성

홍보 마케팅

기반 구축

강원도 경제·고용 시장 활력 부여, **도내 관광산업 소득화**

비전 강원형 웰니스·의료관광 목적지로 국제관광시장 선도

사업목표

웰니스·의료관광 도시
3(1차)+2(2차) 육성

한국방문의 해 연계
해외관광객 유치 선도

강원도 전역 웰니스·의료모델
확산 및 선순환 체계 구축

타겟시장

내·외국인 개별·단체 관광객(관광수요 선점)
(개별) 가족단위, 솔로여행, MZ세대, 모녀관광
(단체) 인천·양양공항(무사증국가), 워케이션, MICE, 자매도시

핵심 추진과제

강원형 웰니스·의료관광 콘텐츠 개발 및 육성

- ① 웰니스·의료관광 자원 재구조화
- ② 웰니스·의료관광 상품 및
제품 공모전
- ③ 웰니스·의료관광 인력양성

강원형 웰니스·의료관광 해외관광객 유치 홍보마케팅

- ① 강원 웰니스 워크 개최
- ② 웰에버 브랜드 확산
- ③ 웰니스·의료관광 온라인
홍보 마케팅
- ④ 강원도 자매도시 연계
해외관광객 집중 유치

강원형 웰니스·의료관광 기반구축

- ① 관광객 접근 편의 개선
- ② 웰니스·의료관광 플랫폼 고도화
- ③ 웰니스·의료관광 네트워크 및
거버넌스 구축

경북 웰니스관광 제안

Hi-Wellness 경북

품격있는 웰니스여행

“**활기**찬 몸과 마음, **지혜**로운 삶!”

1. 명상
2. 기공체조 (요가)
3. 자연건강음식 (*약초,차)

4. 인문 (고전,역사)
5. 문화 (*살롱문화제)

'Hi-Wellness 경북' 콘텐츠

- 지역민 웰니스역량 강화, 활동모임 활성화
- 지역 Wellness 복지확대
- 경북웰니스콘텐츠 **구독** 이용시스템 구축

- 프리미엄 콘텐츠 개발 및 기획
- Wellness 전문가 양성
- 웰니스 시설 보완

1. Hi-Wellness 문화 형성

2. Hi-Wellness 고급화

3. Hi-Wellness 지역 연계

4. Hi-Wellness 팬덤 문화제

“**활기**찬 몸과 마음,
지혜로운 삶!”

- 거점지역별 특성화
- 연계 체험의 유익함 홍보
- 웰니스Day in GB

- 웰니스문화축제 기획
- 고품격 살롱문화, 팬덤문화 구현
- 웰니스문화제와 웰니스체험 연계

'Hi-Wellness 경북' 위한 제도 마련

“**활기**찬 몸·마음, **지혜**로운 삶!”

(1) 웰니스관광 전담기구 설치

- 법적 기반 마련 : 조례 제정
- 웰니스 콘텐츠 개발 및 지원
- 웰니스관광 기반 **웰니스산업** 활성화 기틀 마련

(2) 웰니스 아카데미 운영

- 웰니스 전문인력 양성 및 인증제 마련
- ① 강사 양성, ② 프로그램 기획전문가 양성, ③ CEO(운영자) 양성

지방정부 웰니스복지 정책

1. 서울시 : '청년 마음건강 사업' 1차 모집 시작

- 만 19~39세 서울 청년들의 마음건강 돌보는 사업
- 청년들을 위한 마음근력 회복 프로그램
 - 마음건강 상태 진단 과학화 / 맞춤형 처방 프로그램 도입
 - 고립은둔 청년 지원사업 연계 및 통합관리체계 구축

2. 경상북도 : 매월 10일 '마음체크Day' 운영

- 연령대별 아동, 청소년, 성인, 노인 등 4 분류
- 우울, 불안, 스트레스, 불면, 자살행동, 외상후스트레스, 조기정신증, 알코올중독, 스마트폰 과의존, 외로움, 자아존중감 등 9개 항목으로 나누어 세부 사항 점검

양적·질적으로 싹 바뀐 `서울 청년 마음건강 사업`...1차 모집 시작



담당부서 | 미래청년기획단 - 청년사업반 문의 | 02-2133-4329 수정일 | 2023.03.30

- 서울시가 올해 확 달라진 청년 마음건강 지원사업을 마련, 청년들이 한층 완성도 높은 마음근력 회복 프로그램을 받게 될 것이라고 밝혔다. 시는 그간 사업내용을 바탕으로 '청년 마음건강 지원사업'을 다각도로 고도화하여, 3월 31일(금) 10시부터 4월 6일(목) 17시까지 1차 참여자를 모집하며, 참여 신청은 청년몽땅정보통에서 가능하다.
- 청년 마음건강 지원사업은 만 19~39세 서울 청년들의 마음건강을 돌보는 사업으로 '20년부터 시작됐다. 중앙정부, 타 지자체도 벤치마킹하는 서울시의 대표 청년정책 중 하나로 자리매김하고 있다.
- 청년들의 효과적인 마음건강 관리를 위해 올해 크게 4가지 부분의 변화를 꾀했다. '청년 마음건강 지원사업'에 있어 가장 크게 달라지는 점은 ▲지원규모 확대, ▲마음건강 상태 진단 과학화, ▲맞춤형 처방 프로그램 도입, ▲고립·은둔 청년 지원사업 연계 및 통합 관리체계 구축 등으로 정리했다.

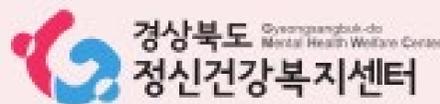
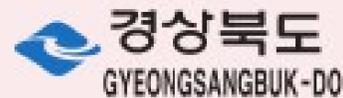
경상북도 마음체크DAY



매월 10일,
나의 마음건강에 관심을 기울여주세요

경상북도에서는 매월 10일을 도민의 마음건강 검진을
권장하는 마음체크Day로 지정하였습니다.

마음건강 검진하기



경상북도
정신건강복지센터

: 지역주민이 스스로
마음건강을 점검할 수
있게 함

윤석열정부

110 국가정책과제 중

67 예방적 건강관리 강화
(전국민 마음건강 투자)

경상북도 마음 체크Day

매월 10일,
나의 마음건강에 관심을 기울여주세요

우리의 몸만 건강검진이 필요할까요?
마음도 건강검진이 필요합니다.
내 마음이 궁금하다면 지금 바로 마음건강검진을 해보세요.

경상북도에서는 매월 10일을 도민의 마음건강 검진을 권장하는 마음체크Day로 지정하였습니다.

DdM NAVER 에서
마음체크데이 를 검색해보세요!



마음건강검진 QR코드

DailyDGNews





활기찬 몸과 마음, 웰니스 라이프! 경북 국제 Hi-Wellness 의료관광페스타 2023

10. 7.(SAT) ▶ 10. 9.(MON)

영덕군 고래볼 국민야영장 일원

Program

개막행사, 고래볼 Wellness Walking(맨발걷기), 웰니스 의료관광 홍보관
웰니스의료케어 체험&마켓, 웰니스 컨퍼런스, 웰니스 산업전, 웰니스 음악제

주최 | 경상북도 | 주관 | GTO 경상북도문화관광공사 | 후원 | 문화체육관광부
영덕군 | 영덕관광자원개발사업단 | 대한한의사협회



Gyeongbuk International Wellness FESTA 2023 경북 국제 Hi-Wellness 의료관광페스타 웰니스 컨퍼런스 및 포럼

2023. 10. 8. 일 ~ 9. 월
경상북도 교육청 해양수련원

1 웰니스 컨퍼런스 (국제학술대회)

일시 | 2023년 10월 8일(일) 9시 30분 ~ 17시 30분
주제 | 웰니스, 의료관광과 연계되는 전통의학
의료행위 최신동향
주관 | 경상북도, 경북한의사회, 서울시한의사회,
바라나시현대대학교

2 웰니스 포럼

일시 | 2023년 10월 9일(월) 10시 ~ 16시 30분
주제 | 웰니스산업 발전과 산업화 기술교류
주관 | 경상북도, 경북한의사회, 서울시한의사회,
바라나시현대대학교, 중화민국중의사회



경상북도 GYEONGSANGBUK-DO | 영덕군 Yeongdeok-Gun

Hi WELLNESS

2023 경상북도
국제 Hi-웰니스
의료관광페스타

웰니스 산업전

10. 7. 토 ~ 10. 9. 월
영덕군 고래볼 국민야영장

주최 | 경상북도 | 영덕군 | 주관 | GTO 경상북도문화관광공사 | 영덕관광자원개발사업단 | 후원 | 문화체육관광부 | 대한한의사협회



활기찬 몸과 마음, 웰니스 라이프!

2023 경상북도 국제 Hi-웰니스 의료관광 페스타

10. 7. (토) ~ 10. 9. (월)

영덕군 고래불 국민야영장 일원

Program

개막행사, 고래불 Wellness Walking (맨발걷기), 웰니스 의료관광 홍보관 웰니스의료케어 체험&마켓, 웰니스 컨퍼런스, 웰니스 산업전, 웰니스 음악제



고래불 Wellness Walking 맨발걷기

QR코드 찍고 홈페이지 바로가기

일시 2023. 10. 7 (토) 15:30 -16:30

장소 영덕 고래불 국민 야영장 (경북 영덕군 병곡면 고래불로 68)

신청방법 행사 홈페이지(gb-hi-wellness.co.kr)를 통한 사전신청 (300명)

코스안내 덕천해수욕장 → 경상북도수산자원연구원 (왕복 약 3km)

Time table	
14:30 ~ 15:30	참가자 등록 및 물품 배부
15:30 ~ 15:40	몸풀기 및 준비 체조
15:40 ~ 16:25	맨발걷기
16:25 ~ 16:30	기념사진촬영

주최 | 경상북도 영덕군 주관 | 경상북도문화관광공사 영덕관광재단 후원 | 문화체육관광부 대한인의사회

고래불 Wellness Walking 맨발걷기

QR코드 찍고 홈페이지 바로가기

일시 2023. 10. 7 (토) 15:30 -16:30

장소 영덕 고래불 국민 야영장 (경북 영덕군 병곡면 고래불로 68)

신청방법 행사 홈페이지(gb-hi-wellness.co.kr)를 통한 사전신청 (300명)

코스안내 덕천해수욕장 → 경상북도수산자원연구원 (왕복 약 3km)

Time table	
14:30 ~ 15:30	참가자 등록 및 물품 배부
15:30 ~ 15:40	몸풀기 및 준비 체조
15:40 ~ 16:25	맨발걷기
16:25 ~ 16:30	기념사진촬영

주최 | 경상북도 영덕군 주관 | 경상북도문화관광공사 영덕관광재단 후원 | 문화체육관광부 대한인의사회

3. 명상 웰니스 발전 방향

(1) 산업지원 분야 :

- ① 웰니스 관광
- ② 웰니스 의료

Ex) 국내최초 의료관광컨셉의 헬스리조트,
제주 WE호텔 + 한라의료재단 WE병원

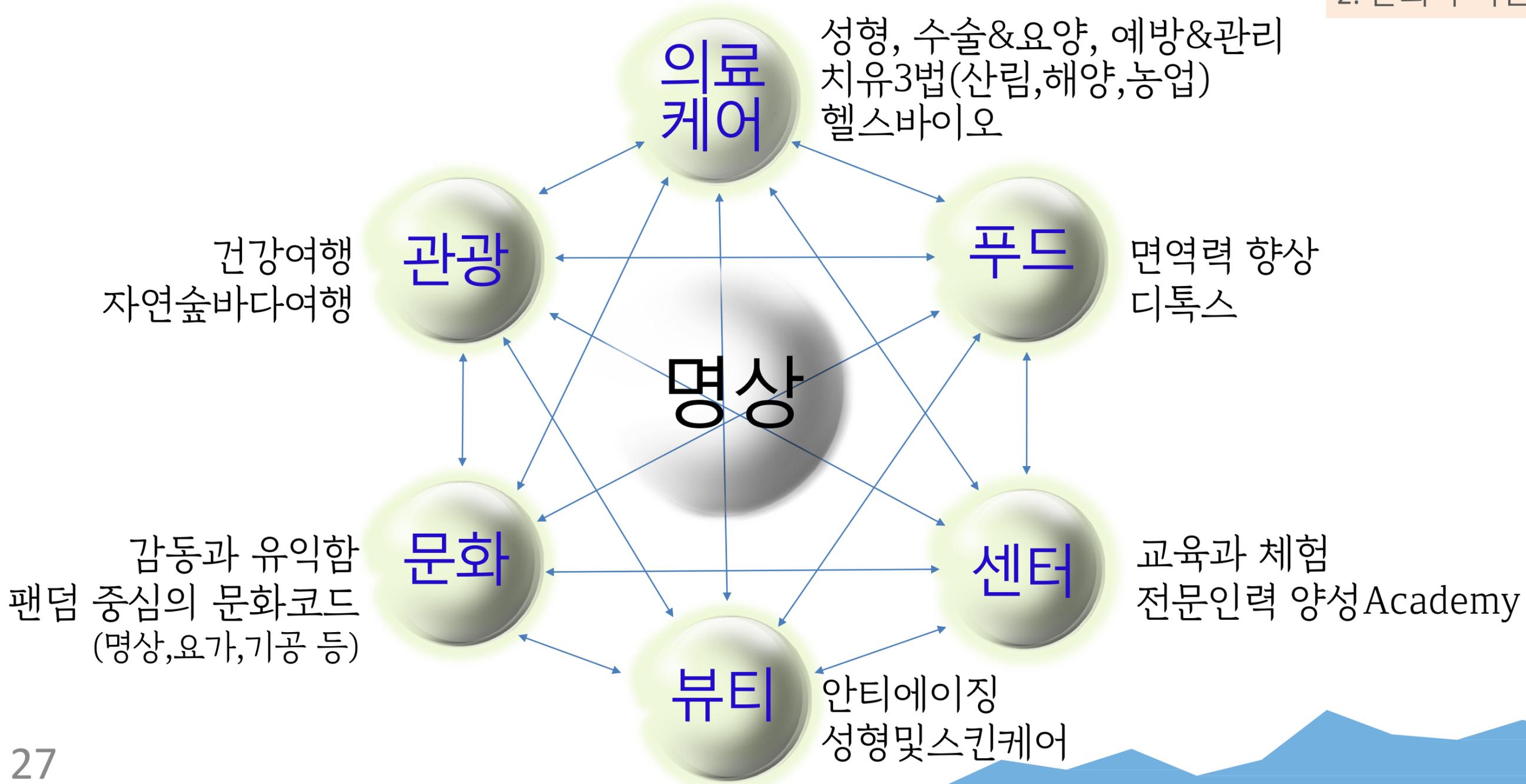
(2) 복지지원 분야 :

- ① 국민 마음건강
- ② 교사 스트레스관리
- ③ 과몰입, 과의존 상태 관리
- ④ 소방관 외상후 스트레스 관리

Wellness industry

K-웰니스산업 구축

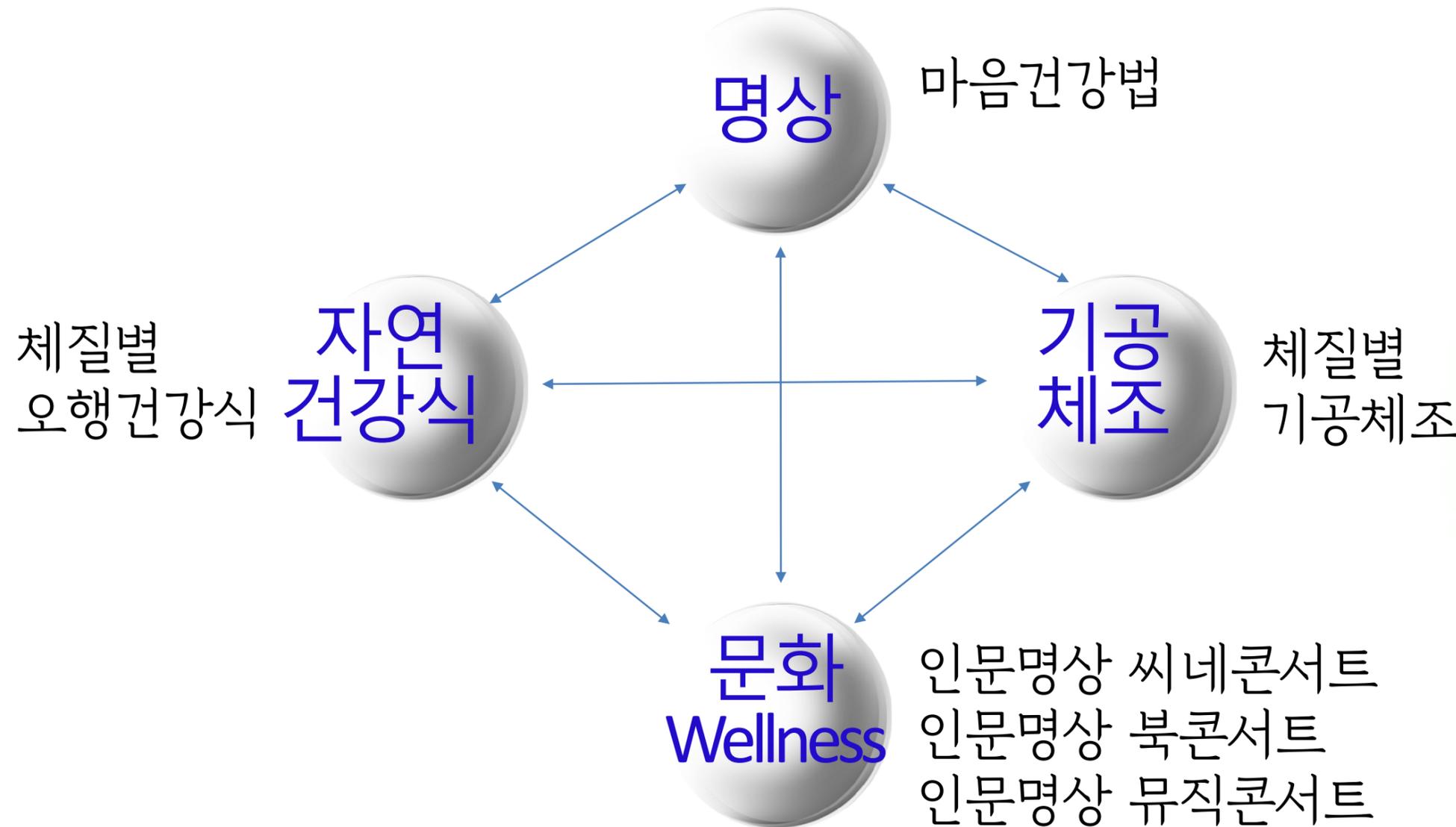
- 1. K-ritual 매뉴얼
- 2. 한의학 기반 융합산업컨텐츠 생산



여명 Wellness

한의학 원리에 기반한
정기신(精氣神) 통합건강관리법 교육과 체험

1. 개인별 맞춤형 '건강관리 솔루션' 제안
2. 셀프케어(Self-care)위한 지속적인 사후지원



지속적인 사후 지원 서비스

- YouTube 영상 제공
- ZOOM을 통한 라이프스타일 상담
- ZOOM을 통한 온라인강의 진행