

2024. 1. 30.(화) 조간용

이 보도자료는 2024년 1월 29일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



보도자료

담당부서 : 미래청년기획단 청년사업반

청년사업반장

이 정 희

2133-4299

사진 있음 사진 없음

청년활력팀장

이 동 건

2133-4327

관련 누리집

youth.seoul.go.kr
(청년몽땅정보통)

상담횟수 늘리고 모집기간 앞당기고...확 달라진 서울시 청년 마음건강 지원

- 그간 현장의 생생한 목소리 반영, 올해부터 청년이 원하는 마음건강 지원사업으로 거듭나
- ① 모집 예년보다 2달 앞당겨 상담 공백 최소화, 1차 모집 1월 30일(화) 오전 10시부터
- ② 기본 상담 횟수 4→6회로 확대, 필요한 경우 최대 10회까지 밀착 상담 지원
- ③ 마음상태 더 세분화...집단상담 커뮤니티, 마음건강 앱 등 상태에 꼭 맞는 프로그램 제공
- ④ 마음건강 상담 플랫폼 도입, 청년 참여자 사용편의 높이고 상담 전 과정 체계적 통합관리

서울시 청년 마음건강 지원사업이 확 달라진다. 서울시는 그동안 현장에서 나온 다양한 의견을 수렴하고 이를 반영하여 올해부터 청년 마음건강 지원사업을 개선 운영한다고 밝혔다.

○ 서울시 청년 마음건강 지원사업은 심리지원이 필요한 만 19세부터 39세까지의 서울시 거주 청년을 대상으로 마음건강을 돌보는 사업으로 중앙정부, 타 지자체도 벤치마킹하는 서울시의 대표 청년정책 중 하나다.

○ 서울시 청년 마음건강 지원사업에 참여하는 청년들은 자가진단 및

임상 심리 검사를 통해 마음상태에 따라 일대일 맞춤형 도움과 상담을 받아 마음근력을 회복하게 된다.

□ 올해에 크게 달라지는 점은, ▲ 청년 참여자 조기 모집 통한 서비스 기간 확대, ▲ 밀도 높은 상담 진행을 위한 상담 횟수 확대, ▲ 다양한 사후관리 프로그램 제공, ▲ 사용자 친화적 마음건강 상담 플랫폼 도입 등이다.

□ ‘서울시 청년 마음건강 지원사업’은 이미 마음건강 개선 효과가 객관적으로 입증되었고, 사업 참여자들의 만족도도 매우 높은 사업으로, 올해 사업개선을 통해 보다 많은 청년들의 마음건강 회복에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

○ '23년 참여자를 대상으로 참여 전후 정신의학적 평가척도 기반의 진단검사 실시 결과, ▲ 자아존중감은 61점에서 68.9점으로, ▲ 긍정적 마음의 회복탄력성은 56.4점에서 63.2점으로, ▲ 삶의 만족도는 50.6점에서 62.3점으로 유의미하게 증가했다. 반면, ▲ 우울감은 55.4점에서 45.3점으로, ▲ 불안감은 55.1점에서 44.6점으로, ▲ 스트레스는 65.5점에서 58.2점으로 낮아졌다.

○ 한편, 참여자의 91.4%는 사업에 만족한 것으로 나타났고, 92.6%가 추천 의향이 있다고 응답하였다.

< ① 예년보다 모집일정 2달 앞당겨 상담 공백 최소화, 1차 모집인원 2,500명 >

- 첫째, 올해부터는 청년 마음건강 지원사업 참여자를 1월부터 모집한다. 지금까지는 3월부터 참여자 모집이 진행되었으나 동절기에 우울증 발생률이 높다는 점 등을 감안하여 보다 적기에 청년들의 마음건강을 돌보기 위해 올해부터 일정을 2달가량 앞당겼다.

- 올해 참여자 모집은 총 4번에 나눠 진행된다. 이번 1차 모집에서는 2,500여 명을 선정하여 지원할 예정이다. 신청 기간은 1월 30일(화) 오전 10시부터 2월 5일(월) 오후 5시까지다. 우울, 불안 등 마음건강에 어려움을 느끼는 서울 거주 만 19~39세 청년이라면 누구나 신청할 수 있다. 신청은 청년 몽땅 정보통(<https://youth.seoul.go.kr>)에서 하면 된다.

- 모집에 대한 자세한 정보는 서울 다산콜(02-120)로 문의하거나, 청년 몽땅 정보통 공지사항에 게시된 공고문이나 자주 묻는 질문(FAQ) 등을 통해 확인할 수 있다.

< ② 기본 상담횟수 4회에서 6회로 확대, 원하는 경우 최대 10회까지 밀착상담 지원 >

- 둘째, 올해부터 기본 상담 횟수를 4회에서 6회로 확대한다.

- 지난해 청년 마음건강 지원사업에 참여한 청년들에게 개선 의견을 묻은 결과 상담 횟수가 부족해 아쉬웠다는 의견이 가장 높았다(전체 응답 인

원의 40.2%). 사업에 참여한 상담사를 대상으로 한 조사에서도 상담 횟수 증가에 대한 의견이 가장 많았다.

- 이에 올해부터 기본 상담 횟수를 확대하는 한편, 필요한 경우에는 추가 상담 4회를 더하여 총 10회까지 밀도 있게 상담을 받을 수 있도록 한다.

< ③ 집단상담 커뮤니티, 마음특강, 마음건강 앱 등 다양한 사후관리 프로그램 제공 >

- 셋째, 청년들의 마음건강 상태에 꼭 맞는 맞춤형 프로그램을 제공하기 위해 자가진단 및 임상심리검사를 통한 마음상태 분류를 더욱 세분화한다.

- 2023년에는 참여자의 마음건강 상태를 3개 유형(일반군, 도움군, 임상군)으로 분류하였으나, 올해부터는 임상군을 ‘잠재 임상군’과 ‘임상군’으로 세분화해 4개 유형(일반군, 도움군, 잠재 임상군, 임상군)으로 분류한다. 마음건강 상태를 진단하기 위한 자가진단과 임상심리검사는 계속 진행된다.

- ‘잠재 임상군’은 의료기관과 연계가 필요하지만 상담 병행을 통해 치유 효과를 극대화할 필요가 있는 유형이다. 기존에는 ‘잠재 임상군’과 ‘임상군’을 하나의 유형으로 보고 ‘임상군’으로 판단되면 전문 의료기관과 연계한 의료지원만 지원해왔다.

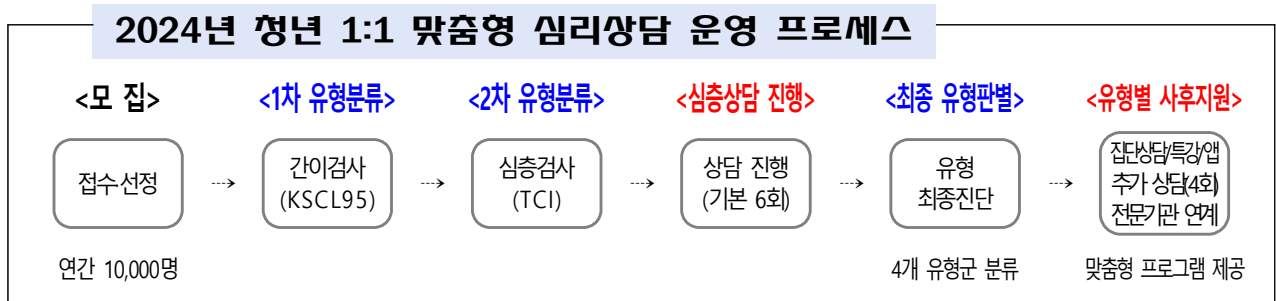
- 마음상태 진단 결과 ‘일반군’으로 확인된 청년들에게는 집단상담 커뮤니티, 마음특강, 마음건강 앱 등의 프로그램이 제공된다. ‘도움군’ 청년들에게는 추가 상담 기회가 제공된다. ‘잠재 임상군’과 ‘임상군’ 청년에게는 자율신경 뇌파검사(시범운영)와 전문 의료기관 연계 서비스(필요시)를 지원한다.

< ④ 마음건강 상담 플랫폼 도입, 사용편의 높이고 상담 전 과정 체계적 통합관리 >

- 마지막으로, 올해부터는 기존 상담관리 시스템을 고도화해 청년 참여자들도 이용할 수 있는 ‘서울시 청년 마음건강 플랫폼’을 구축·운영한다. 이를 통해 청년 참여자의 편의성도 높이고, 상담사의 체계적이고 효과적인 상담 관리도 가능해진다.
 - 상담 과정 전반을 전산화함으로써, 청년 참여자는 사업 참여 진행 과정을 한눈에 확인할 수 있고, 상담사(청년상담파트너)는 상담 과정을 보다 효과적으로 관리할 수 있다.
- 김철희 서울시 미래청년기획단장은 “청년 시기 성장통으로 인해 불쑥 찾아오는 고립감과 불안감, 괴로움에도, 비용 부담과 막연한 두려움으로 혼자 견뎌내야만 했던 청년들을 위한 정책”이라며, “올해는 상담 접근성과 편의성이 대폭 개선된 만큼, 마음의 병이 의심되는 초기에 청년들이 참여하여 마음건강을 회복하게 되기를 바란다.”고 덧붙였다.

□ 사업개요

- 모집대상 : 공고일 기준 만 19~39세 서울시 거주 청년
- 모집규모 : 분기별 모집(총 4회), 연간 1만 명 지원(회차별 2,500명 내외 선정)
- 신청방법 : 청년몽땅정보통 (<https://youth.seoul.go.kr>)
- 지원내용 : 일대일 유형별 맞춤상담 서비스 제공 (기본 6회, 최대 10회)
 - 마음상태에 따라 ①일반군, ②도움군, ③잠재 임상군, ④임상군으로 유형 판별 후 맞춤형 상담
 - 사용자(청년) 편의성을 높인 마음건강 플랫폼 고도화 추진



□ '23년 사업실적

- 청년 마음건강 맞춤형 심층상담 **10,031명 지원** (71,542건 상담 진행)
- ※ 1~4차 마음건강 참여자 유형별 현황 (2단계 검사 결과 및 상담 분석 내용 반영)

구 분	계	일반군	도움군	임상군
상담 참여자 수(명)	10,031	1,570	6,565	1,896
비 율(%)	100	16	65	19

◆ '23년 청년 마음건강 지원사업 효과 분석 ('23년 청년 마음건강 지원사업 성과평가 연구용역, 연세대)

- ① 사업 사전-사후 평가 결과 : 긍정 정서 향상 및 부정 정서 감소
 - 자아존중감 향상(61점→68.9점), 삶의 만족도 향상(50.6점→62.3점), 우울감 감소(55.4점→45.3점)
- ② 사업 참여자(응답자 3,770명) 대상 성과평가 결과 : 91.4% 만족, 92.6%가 추천 의향
 - 분야별 상담 효과 : 정서적 지지 효과 90.7%, 자기 개방성 향상 89.9%
- ③ 상담 참여자 대상 사업 만족도 조사결과 : 4.23점 (5점 만점)

1) 잠재 임상군 : 의료기관 연계가 필요하지만 상담 병행을 통해 치유 효과를 극대화할 필요가 있는 유형군 ('2023년 청년 마음건강 지원사업 고도화 연구용역'에서 '잠재 임상군' 세부 분류 필요성 제시)