

2024. 6. 19.(수) 조간용

이 보도자료는 2024년 6월 18일 오전 11:15부터 보도할 수 있습니다.



# 보도자료

담당부서 : 미래청년기획단 청년사업반

청년사업반장	이 정 희	2133-4299
청년활력팀장	이 동 건	2133-4327
관련 누리집	youth.seoul.go.kr 상단(금융 복지) → 하단(서울시 청년 마음건강)	

사진 없음  사진 있음  쪽수: 5쪽

## "적신포 든 마음 건강 초록불로"...서울시, 불안·우울 청년에 검사부터 상담까지 지원

- 서울시 '청년 마음건강 지원사업' 3차 2500명 모집... 6/26(수)~7/2(화) 신청 접수
- 최종 선정 시 온라인 진단검사 결과에 따라 일대일 심리상담 최대 10회 지원
- 상담 품질 높이고 상담사 역량 강화 위해 교육 등 다양한 프로그램도 적극 운영 중
- 시, "심적 어려움 겪는 청년들이 쉽고 편하게 지원받는 환경 만드는 데 최선을 다할 것"

일상에서 불안, 우울감 등을 느끼며 심적으로 어려움을 겪는 청년들에게 전문적인 상담과 맞춤형 프로그램을 제공하는 '서울시 청년 마음건강 지원사업'이 올해 3차 참여자 모집에 나선다.

이번(3차) 모집 인원은 2,500명으로 서울에 거주하는 만 19~39세 청년이면 누구나 별도 서류 제출 없이 서울시 청년 종합 플랫폼 '청년 몽땅 정보통' 누리집(youth.seoul.go.kr)을 통해 지원할 수 있다. 신청 기간은 6월 26일(수) 오전 10시부터 7월 2일(화) 오후 5시까지다.

- 선정된 청년은 온라인 검사를 통해 마음건강 상태를 과학적으로 진단받은 후 검사 결과에 따라 일대일 맞춤형 심리상담을 기본 6회(회당 50분) 받게 되며, 필요한 경우 추가 상담 4회를 더해 총 10회까지 상담을 받을 수 있다.
  - 현재 서울시에서는 청년들의 마음 건강 상태를 확인하기 위해 간이성격 진단검사 'KSCL95'와 기질 및 성격검사 'TCI'를 사용하고 있다.
  
- 상담 종료 이후에도 마음 건강 상태 유형에 따라 사후 관리 프로그램을 지원한다. 지난 4월부터 일대일 상담 효과를 높이고 마음건강 회복을 돕는 다양한 프로그램이 진행되고 있다.
  - 지난 4월에는 아모레퍼시픽공감재단과 함께 '청년 마음 테라피' 프로그램을 진행했다. 올해는 4월과 11월 2차례에 걸쳐 열린다. 이 프로그램은 일회성 강좌로 끝나는 것이 아니라 강좌 종료 후 2~3주간 자기돌봄 루틴을 진행한 후 다시 모여 그동안의 변화에 관한 이야기를 공유하는 형식으로 진행된다. 이를 통해 청년들은 자기돌봄의 중요성을 인지하고 자신을 사랑하는 습관을 만들 수 있으며, 스스로의 마음건강을 케어하며 자기존중감을 높일 수 있게 된다.
  - 5월에는 대인관계, 스트레스 관리, 발표 불안 등 다양한 주제에 대해 심리상담 전문가, 또래 청년들과 함께 돌아보는 집단상담이 진행되었다. 집단상담은 그룹 내 구성원들끼리 서로 이해하고 공감하며 자신의 문제에 대한 새로운 시각을 얻게 한다는 점에서 효과적이다. 시는 8월과 10월에도 집단상담을 진행할 예정이다.
  - 오는 7월에는 '내가 도대체 왜 이럴까'라는 주제로 마음특강이 열린다. 청년들이 직접 선정한 주제에 맞는 명사를 초청해 진행되는 이 특강은

마음건강에 대한 이해를 높이고, 정신질환에 대한 오해나 편견을 해소 하며, 자기돌봄 기술을 배우는 장이 될 것으로 기대된다.

- 이외에도 시는 상담 종료 후에도 청년들이 자신의 마음 건강을 계속해서 돌볼 수 있도록 ‘마음관리 앱’ 등 다양한 프로그램을 제공하고, 지속적으로 운영할 계획이다.

< 올해 1·2차 마음건강 지원사업 관련 이용자 만족도 전반적으로 높아…상담사 관리 및 보호에도 만전 >

- 한편, 서울시는 올해 ‘청년 마음 건강 지원사업’ 1, 2차를 통해 청년 4,775명에게 총 3만798회(24년 6월 기준)의 일대일 상담을 지원했다. 상담이 종결된 참여자 1천여 명을 대상으로 상담 만족도(5점 만점)를 조사한 결과, ‘내가 처한 현 상황을 객관적으로 볼 수 있게 되었다’ 4.45점, ‘마음속 이야기를 털어놓을 수 있었다’ 4.58점 등 프로그램에 대한 이용자 만족도가 전반적으로 높은 것으로 나타났다.

- 아울러, 시는 상담사 관리 및 보호에도 적극 나서고 있다. 상담사들이 청년들을 상담하는 과정에서 지속적으로 감정적 소모와 정서적 피로 소진되는 것을 예방하기 위해 네트워킹 프로그램도 수시로 마련하고 있다.

- 지난 2월과 5월에는 청년에 대한 감수성을 높이고 필요한 지식을 습득할 수 있도록 돕는 전문교육을 실시하였다. 상담의 질과 만족도를 높이기 위해 법률 특강, 위기 사례 자문회의 등도 병행 중이다.

- 김철희 서울시 미래청년기획단장은 “미래를 이끌어갈 주역인 청년들의 마음 건강은 사회 전체의 건강과 직결된 중요한 문제”라며, “이번 3차 모집을 통해 더 많은 청년들이 필요한 지원을 받을 수 있기를 바란다. 앞으로도 심리적 어려움을 겪고 있는 청년들이 쉽고 편리하게 지원받을 수 있는 환경을 만들기 위해 최선을 다하겠다”고 말했다.

붙임 : 2024년 서울시 청년 마음건강 지원사업 3차 모집 포스터



2024년 3차 **참여자 모집**

# 서울시 청년 마음건강 지원사업

**신청기간** 2024. 6. 26.(수) 10시 ~ 7. 2.(화) 17시

**모집대상** 심리지원이 필요한 만 19세~39세 서울 거주 청년

나를 더 잘 알고 사랑하게 해 준 시간



**신청방법** 청년몽땅정보통 온라인 신청 별도 제출 서류 없음

**지원내용** 1:1 심층 심리상담 제공 기본 6회기

**결과발표** 2024. 7. 4.(목) 17시

‘청년몽땅정보통 마이페이지’에서 확인



신청 및 관련 내용은  
QR코드를 찍어 보세요!

**문의처**

서울시 다산콜센터 02-120 청년몽땅정보통 [youth.seoul.go.kr](http://youth.seoul.go.kr)