

청년, 그리고 마음건강.

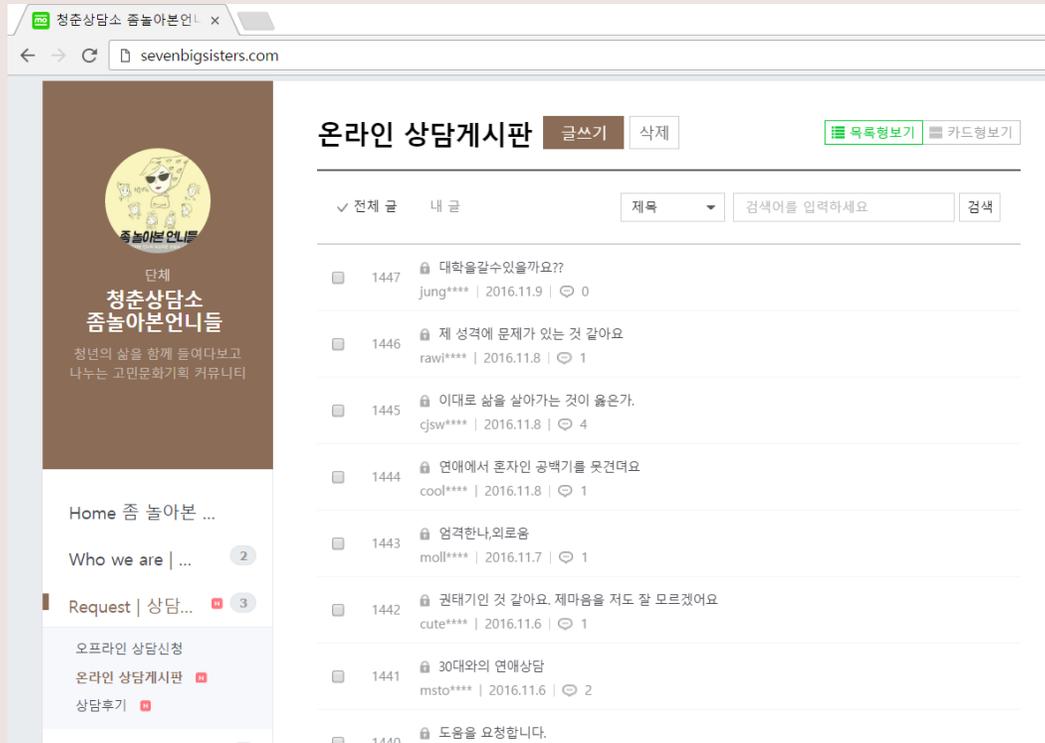
청춘상담소 좀놀아본언니들

장재열

1. 마음건강이란 무엇일까요?

무엇을 하는 집단인가요?
너는 무엇을 하는 사람인가요?





어느덧 9년 차

자체 프로그램 / 비대면

■ 비대면 프로그램



온라인 게시판 고민상담

온라인 게시판 상시 상담.
비대면, 글 중심으로 익명성을 보장하는 상담입니다.



온라인 또래상담사 양성

온라인 상담 중심 또래상담사를 양성하는 zoom활용의 비대면 교육입니다.



글쓰기 테라피 워크북&영상

스스로 글 쓰며 치유하는 글쓰기 테라피 워크북을 배송하고, 가이드영상을 제공합니다



기타 : 통계 및 연구

청년 마음건강 현황을 통계 조사하고, 지자체 별 마음건강 정책 및 공공서비스 제안

자체 프로그램 / 대면

■ 1. 상담 프로그램



월간 집단 상담

다대다 프로그램. 주제 별로 모인 또래 청년들과 자신의 문제를 대화로 꺼내봅니다.



스테이 프로그램

1박 2일 간 한옥, 템플스테이 등을 통해 좀 더 세밀한 속마음을 나누는 심층상담

■ 2. 교육양성 프로그램



또래상담사 양성

지자체와 함께 또래상담사를 양성하고, 지역 청년들이 직접 활동할 수 있게 합니다.



문화기획자 인큐베이팅

마음치유, 아트테라피 등 문화기획으로 마음을 치유하는 기획 인력을 양성합니다.

■ 3. 치유 프로그램



비건 브런치 다이닝

몸건강(채식 다이닝), 마음건강(대화프로그램)을 결합한 관계형성 프로그램



예술 결합 프로그램

음악과 함께하는 고민 토크 버스킹 & 미술과 캘리 등 체험형 아트 테라피



<청춘상담소> 좀놀아본언니들
이메일 : dangnaguigui@naver.com

**활동가 라는 단어,
전혀 모르고, 관심도 없던
28살까지의 인생.**



정신질환.

딴 세상 이야기인 줄 알았던 20대.

차도에 뛰어들고,
옥상에서 충돌을 느끼고,
자꾸 숨이 쉬어지지 않는.

퇴사. 치료. 블로그.

어느날 10만 뷰.

“만나서 얘기 하고 싶어요.”



2013

청년참

청년커뮤니티 지원사업

자발적으로 모여 지속가능한 활동을 꿈꾸는 청년커뮤니티를 주목합니다.
청년허브는 청년커뮤니티의 '참'이 되겠습니다.



대상 최소 3인 이상 청년커뮤니티

신청방법 상시지원 | www.youthhub.kr 홈페이지 확인

*매월 20일까지 신청서 제출 ▶ 인터뷰 진행 ▶ *매월 25일 선정공지

지원내용 청년커뮤니티 모임과 활동에 필요한 각종 지원. 한 팀당 최대 100만원

약속사항 + 온라인 활동공유(청년허브 페이스북그룹에 일 1회 포스팅)
www.facebook.com/groups/seoulyouthhub

+ 커뮤니티 반성회 (매월 둘째주 화요일 19:00 청년허브) 5회 참석

+ 결과물/정산서 제출

문의 이재은 T. 070-4432-6175 | E. naebbum@youthhub.kr



어디 털어 놓을 곳 없는 우리끼리.
병원까지는 갈 상황이 아닌 사람들끼리.
그냥 얘기 나누는 모임.

활동가세요?

아니요;;. 직업은 따로 있는데요.



그랬던 나, 우리 팀이
활동가라고 스스로를 느끼기 시작한 건.

“어디에서 왔어요?”

“김해, 대전, 제주, 광주요.”

“우리 동네에는 이런 게 없거든요.”

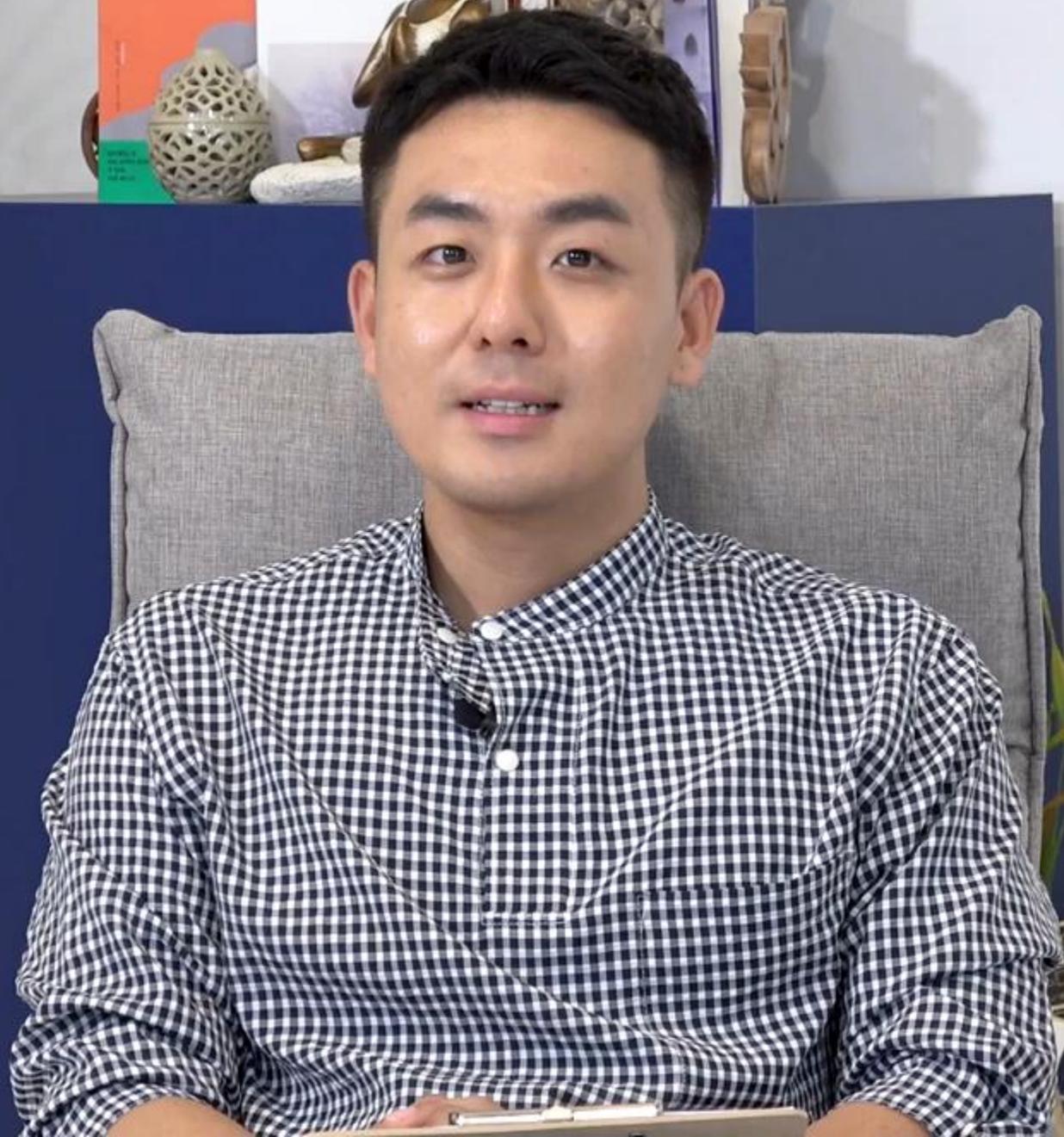
Q. 그들이 말한 '이런 것' 이 무엇일까요?

여기에 '마음 건강'의 개념이 숨어있습니다.

Q. 여러분은 몸 건강을 위해, 뭘 하나요?

왜 몸 건강을 생각할 땐
운동, 금연, 건강한 식사 같은
‘예방적 행위’가 떠오르는데,

마음건강은 ‘정신과와 상담’만?



신체건강

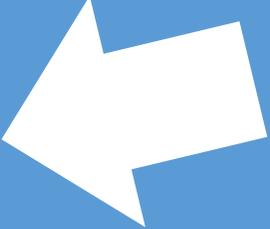


The '신체건강' (Physical Health) section contains five illustrations: a doctor wearing a green face mask, a doctor in a white coat holding a clipboard, a doctor in a white coat pointing upwards, a doctor in a white coat holding a plate of fresh fruits and vegetables, and a man and a woman in athletic wear lifting dumbbells.

마음건강



The '마음건강' (Mental Health) section contains two illustrations: a doctor wearing a green face mask, and a person sitting at a desk talking to a doctor.



A large white arrow pointing to the left is centered on a blue background in the bottom half of the '마음건강' section.

지역 곳곳에
우리 같은 사람들이 있다면.

11개 시,도와 함께.
집 가까운 곳에서 마음을 돌볼 수 있도록.

협력 프로그램

연도별 프로그램 | History

2020년



부산광역시 x 언니들
부산 청년 마음건강
실태조사 및 정책연구



울산청년센터 x 언니들
청년마음건강 문화기획자
인큐베이팅



서울시 x 언니들 x 3456
서울시 마음건강 박람회
총괄디렉팅



성남시 x 언니들
청년도래상담사
마음지기 인큐베이팅



오산시 x 언니들
청년도래상담
교육과정 운영



서울청년센터관악 x 언니들
비대면 글쓰기 테라피
워크북제작 및 배포



서대문구 x 언니들 x 세심탕
씻고가세요, 마음목욕탕
치유프로그램 운영

2019년



대전광역시 x 언니들
마음건강연구소 씨랩
마음건강문화기획단 교육



울산광역시 x 언니들
울산광역시청년센터
청년공공 도래상담사교육



신림동쓰리룸 x 언니들
관악구 청년문화공간
비건 브런치 고민 토크



서울시 x 청정넷 x 언니들
서울시 청년정책전달체계를 위한 마음건
강 정책 연구



경상남도 x 언니들
연간 집단상담 프로그램
청년 도래상담사 양성



서울시청년활동지원센터 x 언니들
서울시 온라인 고민상담소 hi,there 도래
상담사 인큐베이팅

2018년



서울시청년자치정부 x 언니들
마음건강 정책간담회
상처를 치료해줄 사람 없나?



서울시청년허브 x 언니들
1박2일 한옥스테이
아홉수파티



부천시 x 언니들
부천시 청년 집단상담
2030 토닥토닥



청년활동지원센터 x 언니들
서울시 온라인 고민상담소
hi,there 도래상담사 인큐베이팅



제주청년센터 x 언니들
제주 청년 온라인 상담
'고민, 특'



행안부 x 관찰아 마을 x 언니들
내 마음 들여다보기 워크샵



경기복지재단 x 언니들
경기일하는청년통장
찾아가는 고민상담

2017년 이전



EBS교육방송 x 언니들
청년 공감프로젝트 '눈맞춤'



고양시 x 언니들
잡콘서트
취준생 공감 토크콘서트



수원시 x 언니들
[전국 청년 상담가 육성]
경기 청년 상담소 '수원 큐어'
인큐베이팅



서울시 x 언니들 x 퇴사학교
[서울시 청년허브 기획연구]
2030 청년 조기퇴사 원인 연구



서울시 청년수당 x 언니들
[다대다 상호상담]
청년수당 참여자 상호상담



서울시 x 언니들
2017 서울 청년 주간
마음건강 섹션 디렉팅



서울시 복지재단 x 언니들
[고무줄 토크콘서트]
고민은 줄이고, 꿈은 늘리고
2030생애 설계 토크콘서트

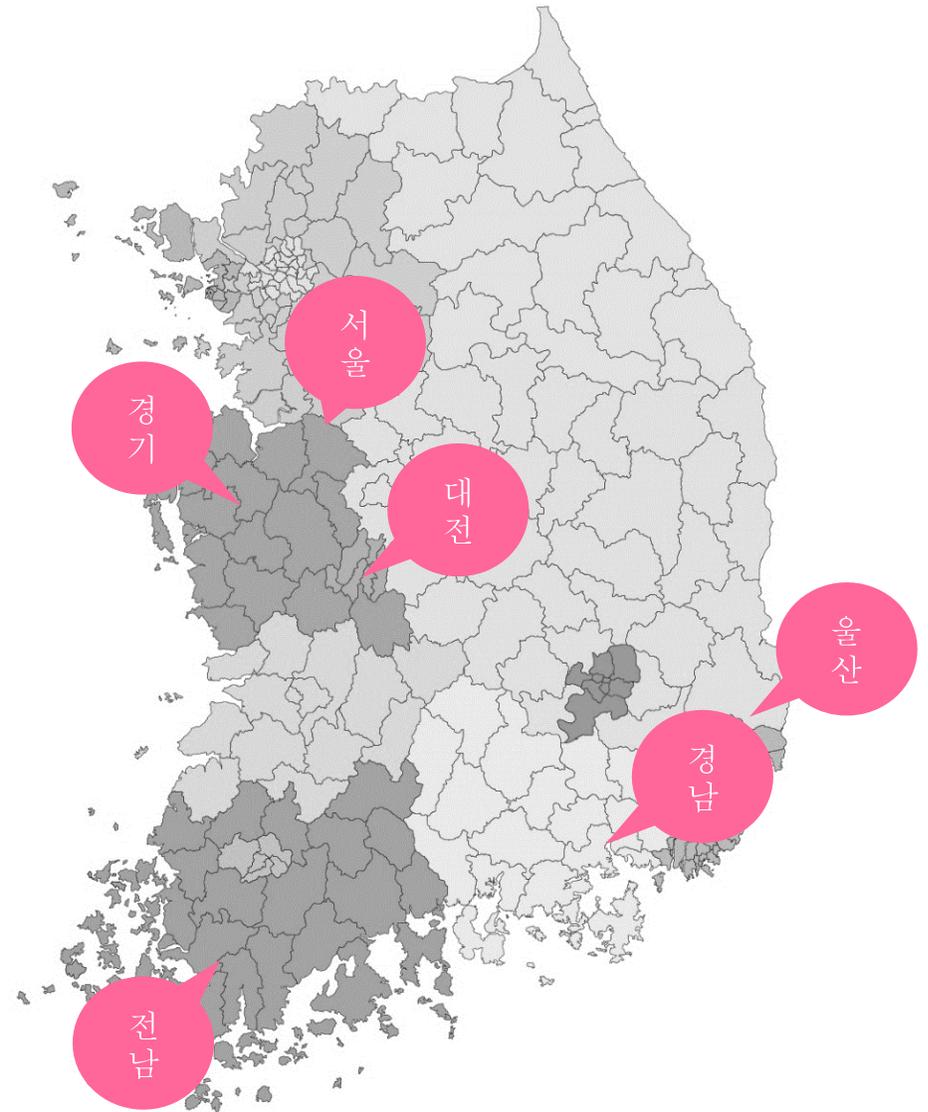


sevenbigisters.com

지역협력 육성 프로그램

서울시청년활동지원센터 또래상담사 마음친구 육성(18' ~)
수원시 청년센터 또래상담사 수원큐어 육성(17')
경남 청년센터 청년온나 또래상담사 육성(19')
대전 청년의 학교 또래상담사 육성(19' ~)
울산 청년 마음건강 문화기획자 육성(20' ~)
성남 청년 또래상담사 마음지기 육성(20' ~)
광주/전남 청년 민간 마음건강단체 인큐베이팅 및 지원

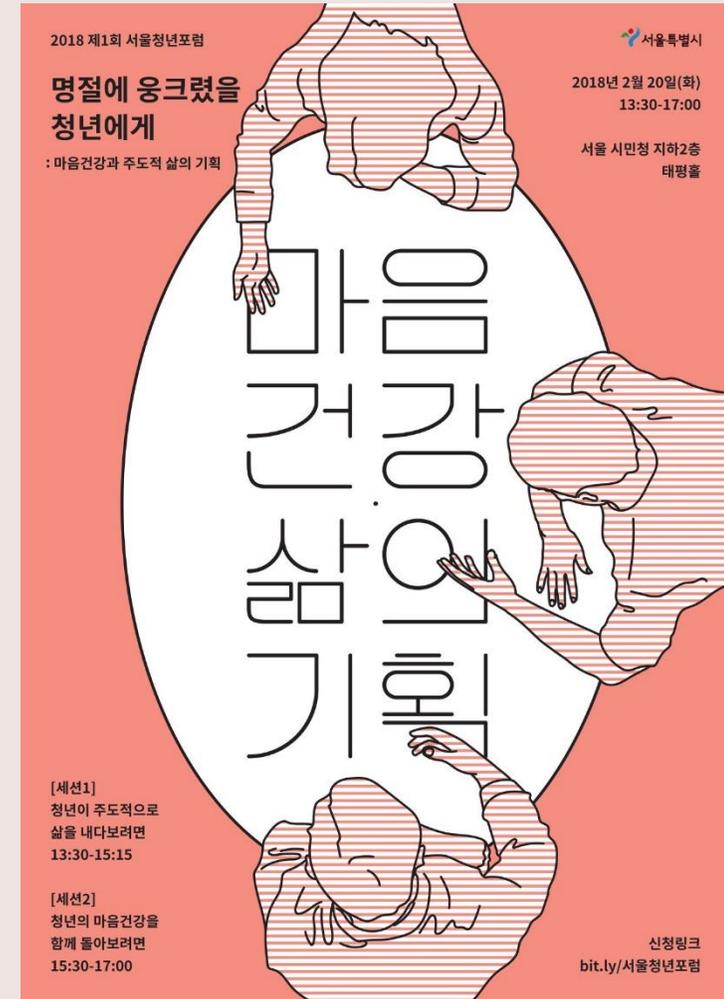

좀놀아본언니들
Sevenbigisters.com



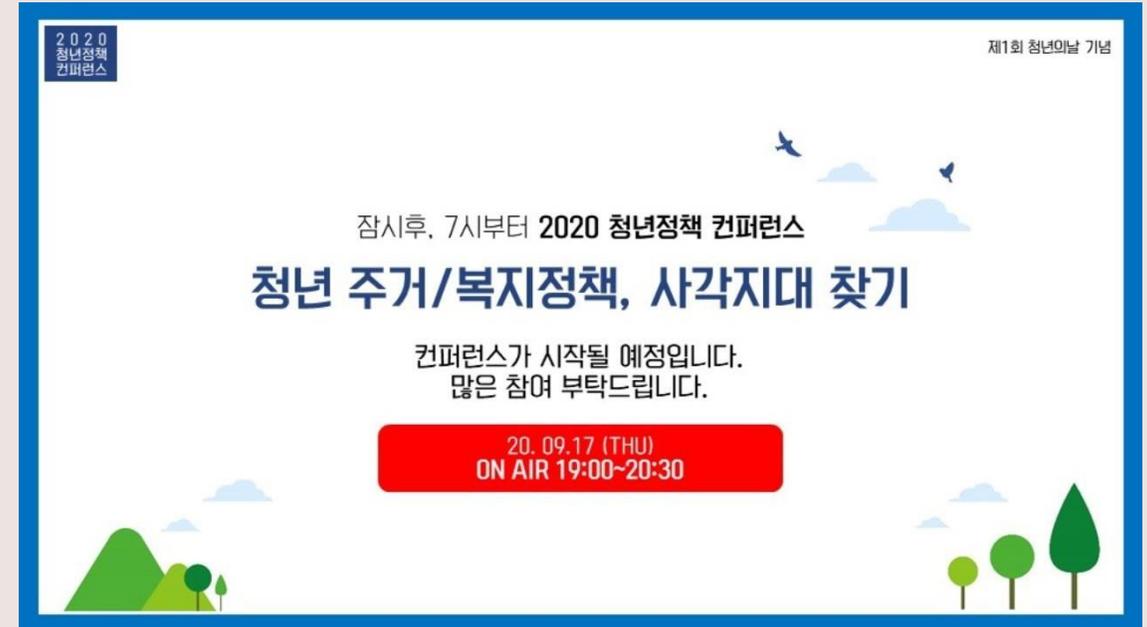
청춘상담소 좀놀아본언니들

2. 마음건강 정책, 어떻게 전개되고 있을까요?

처음 공식적으로
사용된 것은 2018년 2월.
제 1회 서울 청년포럼



청년 마음건강의
범위와 역할을 논의한 건
2020년 9월
2020 청년정책 컨퍼런스



청년정책 안에서의 청년 마음건강의 범위와 역할

사회적 불안(Social Unrest)에
기인한 불안, 우울 등에 대한
사회적 돌봄 공공서비스

사회적 불안에 기인한?

심리상담, 약물 치료

입원 및 개입

일상적 돌봄 및 사회적 처방

심리상담, 약물 치료

입원 및 개입

경청자

충분히 들어줄 수 있는 존재들 ‘친구’ (마음 선생님, 마음 쌤 아님)

대상자로 하여금 부담 없이.

치유자, 전문가에게 역으로 말하기 힘든 사람도 있다.

연계자

심리 전문가와의 만남이 필요한가?

주거, 일자리, 노동 등 사회적 공공서비스 정보가 필요하진 않은가?

우리를 거쳐서 어디를 가면 적합한 도움을 받을 수 있을까?

3. 지역별 사례

- 3-1. 서울 : 마음건강 토털패키지
- 3-2. 성남 : 코로나 시대와 지역청년 특성 반영
- 3-3. 경남 : 보편시민의 활동가화

서울

온라인 고민상담소 hi,there

마음친구는요

청년의 시선으로 청년의 고민을 잘 이해하고 있어요. 스스로 고민을 정리할 수 있도록 다양한 안내를 해줄 거예요.
언제 어디서든 '온라인 고민상담소 hi, there' 에 접속해 나의 고민을 적으면 마음친구가 답합니다.
고민 게시판 형태의 상담으로 7일 이내 답변을 드립니다.



청년특화 진로&정서 자가체크

• 안녕, 잘지내? •

안녕하세요?

“안녕, 잘 지내?”를 찾으신 청년 여러분 반갑습니다.

“안녕, 잘 지내?”는 자신의 전반적인 심리 건강상태와 진로영역에서의
강점 및 어려움 정도를 파악할 수 있는 자가체크 설문지입니다.
자가체크는 약 20여분 정도가 소요되며, 여러분 각자의 마음상태에 대한 결과는
[hi,there 홈페이지 마이페이지-진로정서 자가체크 결과] 에서
확인할 수 있습니다.

또한, “안녕, 잘 지내” 내에는 현재 고립상태와 외로움의 정도를 파악할 수 있는
문항을 포함하고 있습니다.

해당 문항은 2020년에 한해 진행되며, 청년지원정책 및 사업의 근거자료로 활용됩니다.
개인 답변 내용은 비밀이 보장되며, 위에 기재한 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

• 해당 설문은 사회복지공동모금회 지원 사업의 일환으로 시행합니다.

각 문항에는 시간 제한이 없고, 옳고 그른 정답도 없습니다.

각 영역별로 지시문을 잘 읽고, 평소 본인에게 더 자주 보이거나 더 가깝다고
생각되는 정도에 체크해주시면 됩니다. 본인의 정확한 상황이 반영되기 위해
한 문항도 빠짐없이 성실하게 응답해 주시길 부탁드립니다.

그럼 다음을 클릭하여 검사를 시작해주세요.



청·춘·상·담·소

좀 놀아본 언니들

고민게시판

상담신청

서울

제목

고민유형

상태

등록일시

모든게 힘들어요..

나에 대한 고민

대기중

2021-02-03 14:52:18

꾸준히 하는게 어려워요..

나에 대한 고민

답변고민중

2021-02-03 14:43:17

사람들이랑 대화하는게 싫어요

연애/가족/대인관계 고민

대기중

2021-02-02 22:41:55

장애등록을 알아보았다.

금전적 고민

답변고민중

2021-02-02 16:57:51

고민이에요..

심리/정서적 고민

답변고민중

2021-02-02 08:43:46

회피형 애인 어떡하면 좋을까요?

연애/가족/대인관계 고민

답변고민중

2021-02-01 23:15:36

불안감이 너무 커서 두려워요

심리/정서적 고민

답변고민중

2021-02-01 22:16:13

진로 고민

직업/진로

대기중

2021-02-01 20:36:54

전반적으로 전부다 고민입니다

나에 대한 고민

답변고민중

2021-02-01 19:37:51

좋은소식으로왔어요!

나에 대한 고민

답변고민중

2021-02-01 13:26:46

서울



금천 구로

청년 맞춤형 상담 상담오랑

청년지원머니저와 함께 필요한 정보를 알아가는 시간

MENU

모든 상담 메뉴 무료 제공! 

코스1 나에게 꼭 맞는 상담, 입맛에 따라 골라서 신청하세요

* 상담방식

- 대면상담
- 카톡상담
- 전화상담
- 화상상담

코스2 상담 운영 시간은 평일 10시부터 17시까지입니다.

* 상담내용

공간정보	소모임	주거	진로취업	문화예술
마음건강	신체건강	사회공헌	생활지원	창업

I · SEOUL · U  D · N · M · D

성남

봄편지

★봄편지는 이런 곳이에요★

20

★봄편지는 이런 곳이에요★

청년이봄

20

🔒 ♥이직하는데힘들어요 1

엘린

20

🔒 프로그램 추천이용! 1

델리셀리

2

성남

참가자
모집 중!

🔥 뜨신파자마 파티 🔥

대상 : 함께 힐링하고 싶은 1인가구 청년 8명

장소 : 각자의 방 with zoom

운영진 : 마음지기 뜨신파자마팀

운영일시: 12월 18일 (금) 오후 7시~ 8시30분

체험료 : 무료

모집기간 : ~ 12월 11일(금)까지

준비물: 잠옷, 🔥 뜨신파자마 키트 🔥

*키트 수령은 청년이봄 🌸 내방수령

뜨신파자마

🌸 키트 수령 주소 🌸 :

경기 성남시 수정구 삼성대로 267 시네마타워 지하 1층

청년 누구나 공유하는
문턱 낮은 마음 치유의 플랫폼 **청춘상담소**

매달 한번씩, 청년들을
찾아갑니다.

비건 다이닝

- 📅 일자 2020. 09. 04.(금) | 10. 16.(금) | 11. 06.(금) | 2020. 12. 04.(금)
- 🕒 저녁 저녁 7시부터 9시까지 (온라인 ZOOM시용)
- 👤 대상 성남시 청년 / 회당 10명
- 📄 신청 청년이봄(<http://snspring.or.kr>) 홈페이지 - 프로그램
- ☎ 문의 @ SNYOUTH_SPRING 📍 성남시청년지원센터 청년이봄 ☎ 글로리 070-4908-2092

오늘의 밤상

미리 크리스마스 비건 케이크

비건 단호박 케이크 + 초
파인애플, 포도주스

다가오는 크리스마스를 미리 즐겨보는 이마로 비건 케이크를 준비했습니다.
느끼함을 덜어줄 상큼한 파인애플과 포도주스도 함께 구성해보았습니다.

성남시

청년이봄

성남시청년지원센터

증니아본언니들

청·춘·상·담·소

좀 놀아본 언니들

경남

청년 또래상담사 교육생모집



청년쾌유 CARE U



신청기간
2019.7.1.(월)~7.14.(일)

참가대상
청년들의 마음을 토닥이고 싶은 만 19~34세 경남청년

신청방법
지원신청서 작성하여 우편, 메일 접수

우편: 경상남도 창원시 의창구 중앙대로 300,
경상남도청 사회혁신추진단 청년쾌유 담당자 앞

메일: hcnow@korea.kr

교육기간

7월 24일부터 12월까지 총 36시간
(강의일정 도청 홈페이지 공고문 참고)

교육장소

창원시 성산구 상남로 107, 경남청년센터 청년오나 ON314

문의전화

055-211-4785(경상남도 사회혁신추진단)

* 특전 : 우수참여자 경남청년센터 청년오나에서 또래상담사로 활동할 기회 제공



경남뉴스투데이

청·춘·상·담·소

좀 놀아본 언니들

3. 민간 영역 사례

온기우편함

차마 입으로 말하지 못했던 고민, 누군가가 편지를 보냈다.

<https://www.youtube.com/watch?v=nwkesr8xseU>



위로 담은 손편지... '온기 우편함'

고민형

곰인형 + 고민들어주는 형 = 고민형

<https://www.youtube.com/watch?v=YqKXFwGkISE>





NEWS 교육 서울시교육청, 학교 사서 등 비정규직 처우개선

라이프 쉐어

낯선 사람과의 대화 속에서 발견하는 진솔한 자신을 알아가기

<https://www.youtube.com/watch?v=NBXblgNCTkl>

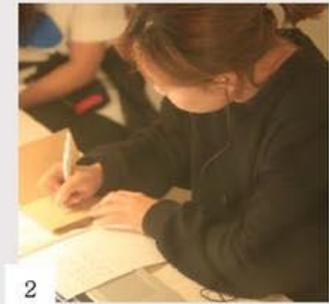




마음목욕탕, 세심탕

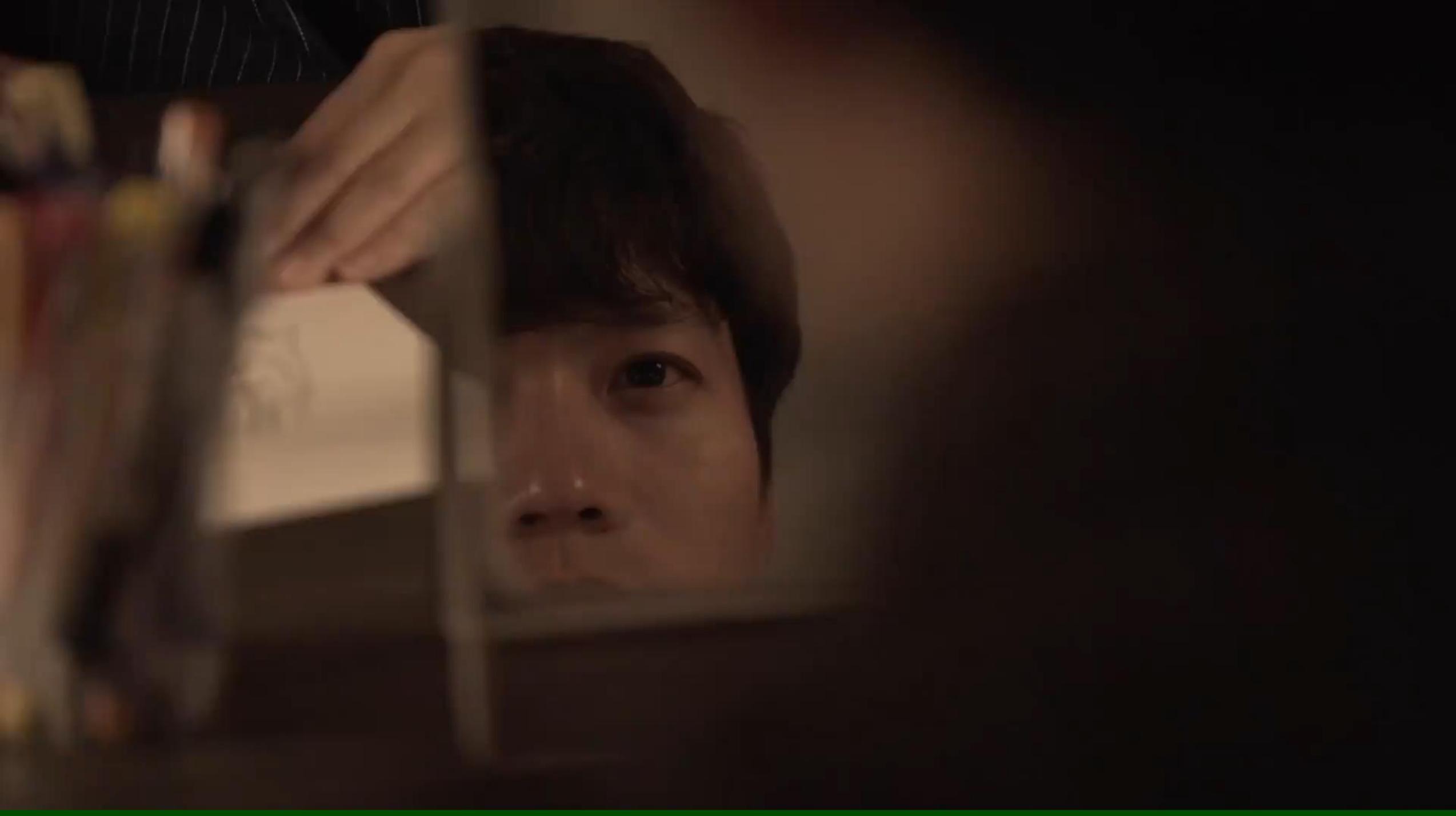
말하지 않고도 마음은 나아질 수 있을까?

<https://www.facebook.com/sesimsa/videos/1668251966611482/>



프로그램은 총 네 가지로 구성되어 있으며, 최대 5명이 함께 합니다.

모르는, 혹은 아는 사람들과 함께
글을 필사하고, 그림을 그리며,
마음 속 이야기를 털어보는 시간을 가져보세요.



4. 그렇다면, 마음 돌봄의 기초는?

생각의 분리



사실과 견해를 구분해봅시다.

나는 지독한 곱슬머리라서, 사람들이 웃기다고 생각할거야.

저 사람은 돈도 많고, 친구도 많으니까 나보단 훨씬 행복하겠지.

이번 시험에서 떨어졌으니까, 나는 이제 미래가 없어.

나는 어릴 때 똥똥해서 모두가 날 비웃는 거 같아, 외모 콤플렉스가 있었어요. 고등학교를 졸업하고 살을 확 뺐어요. 이제 더 이상 날 비웃는 거 같지 않고, 스스로도 부끄럽지 않다고 생각했어요. 그런데 26살 때, 내 남자친구가 쇼핑몰 모델 언니와 바람 핀 현장을 목격하고 다시 외모콤플렉스가 심각해졌어요. 누가 봐도 그 언니가 훨씬 미인이었거든요.

살을 빼야만 사랑 받을 수 있다고 생각했어요. 하지만 직장생활에, 회식에, 스트레스 폭식만 하면서 나이가 30살이 넘었어요. 여자나이 30살이면 이제 소개팅도 파리 날린다던데, 나는 이제 더 이상 좋은 남자는 만나지 못할 거 같아요.

나는 어릴 때 똥똥해서 **모두가 날 비웃는 거 같아**, 외모 콤플렉스가 있었어요. 고등학교를 졸업하고 살을 확 뺐어요. **이제 더 이상 날 비웃는 거 같지 않고, 스스로도 부끄럽지 않다고 생각**했어요. 그런데 26살 때, 내 남자친구가 쇼핑몰 모델 언니와 바람 핀 현장을 목격하고 다시 외모콤플렉스가 심각해졌어요. **누가 봐도 그 언니가 훨씬 미인이었거든요.**

살을 빼야만 사랑 받을 수 있다고 생각했어요. 하지만 직장생활에, 회식에, 스트레스 폭식만 하면서 나이가 30살이 넘었어요. 여자나이 30살이면 **이제 소개팅도 파리 날린다**던데, 나는 이제 더 이상 좋은 남자는 만나지 못할 거 같아요.

사실만 다시 정리 해 봅시다.

나는 어릴 때, _____

고등학교를 졸업하고 _____

26살 때 _____

지금 나이가 _____

이렇게 되겠지요?

나는 어릴 때, 외모 콤플렉스가 있었어요.

고등학교를 졸업하고 살을 확 뺐어요.

26살 때, 내 남자친구가 쇼핑몰 모델 언니와 바람 핀 현장을 목격하고 다시 외모콤플렉스가 심각해졌어요.

지금 나이가 30살이 넘었어요.

이 내용을 가지고
전혀 다른 결말을
만들 수 있을까요?

이렇게 바꾸었더군요.

나는 어릴 때, 뚱뚱해서 외모 콤플렉스가 있었어요. 하지만 고등학교를 졸업하고 살을 확 빼서 극복한 경험이 있어요.

26살 때, 내 남자친구가 쇼핑몰 모델 언니와 바람 핀 현장을 목격하고 다시 외모 콤플렉스가 심각해졌어요. 하지만 나는 예전에 외모 콤플렉스를 극복한 경험이 있으니까, 다시 한번 극복할 수 있을 거라고 생각해요.

이제는 30살이 넘었으니까, 나쁜 남자를 구분하는 눈도 생겼을 거고, 조금 더 어른이 되었다고 생각해요. 다음 번엔 결혼까지 할 수 있는 남자를 만나기를 바라고 있어요.

5. 자주 접하는 질문들에 대해.

**Q. 대면하기 어려운 이 시기에
건강한 마음을 가지기 위해 혼자 있는
시간을 어떻게 쓰면 좋을까요?**

**Q. 자신이 지쳐있다는 것조차
모르는 사람들은 어떤 방법으로
그걸 알수 있을까요?**

**Q. 우울하거나 무기력한 마음일 때
마음을 달래는 건강한 방법?**

**Q. 불안기질이 큰 사람입니다.
어떻게 하면 잘 다스릴 수 있을까요?**

**Q. 상담을 잘하는 방법은 잘 들어주는
것이라고 하는데, 잘 들어주기 위해서
놓치지 말고 해야 하는 질문들이 어떻게
있을까요?**

Q. 마음건강에 관한 책을 추천하신다면?

www.sevenbigsisters.com