

부산청년마음건강센터

2023.02 제 6호

발행처 부산청년마음건강센터 청춘소설

전화번호 051-710-2661

# 청춘 소설

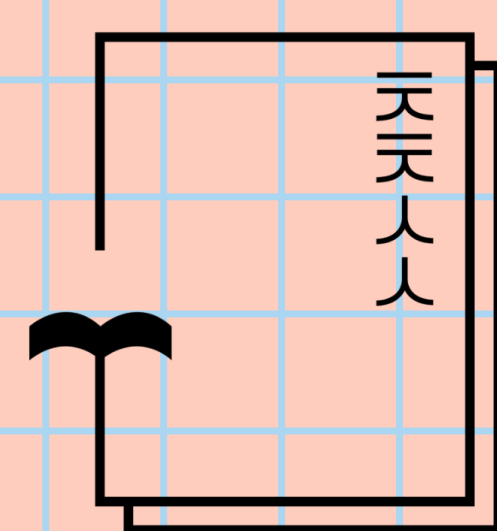


"청년들의 울고 웃는 마음이야기"



2023년 청춘들의 새로운 이야기

함께 나누는 마음 이야기, 희망을 안고 찾아옵니다.



부산청년마음건강센터  
청춘소설



꽃샘 바람에 흔들린다면  
너는 꽃이다

모든 꽃나무는  
홀로 봄맞이하느 겨울  
봉오리를 열어  
자신의 봄이 되려고 하는

너의 전 생애는  
안으로 꽃 피려는 노력과  
바깥으로 꽃 피려는 노력  
두 가지일 것이니

꽃이 필 때  
그 꽃을 맨 먼저 노는 이는  
꽃나무 자신

꽃샘추위에 시달린다면  
너는 곧 꽃 될 것이다

꽃샘바람에

흔들린다면

너는

꽃

류시화

## 부산청년마음건강센터

지역사회 내 정신건강의 어려움을 겪는 청년을 발굴하여 적절한 조기개입을 통해  
정신질환을 예방하고, 맞춤형 정신건강 서비스 등을 제공하는 센터입니다.

### ○ 이용대상

- ① 부산에 거주하며 마음 건강의 어려움을 경험하는 만19~34세 청년
- ② 조현병, 조울증, 우울증을 진단받고 치료받은 지 5년 이내의 만15~34세 청(소)년과 가족
- ③ 그 밖에 조기중재서비스가 필요한 대상자와 가족

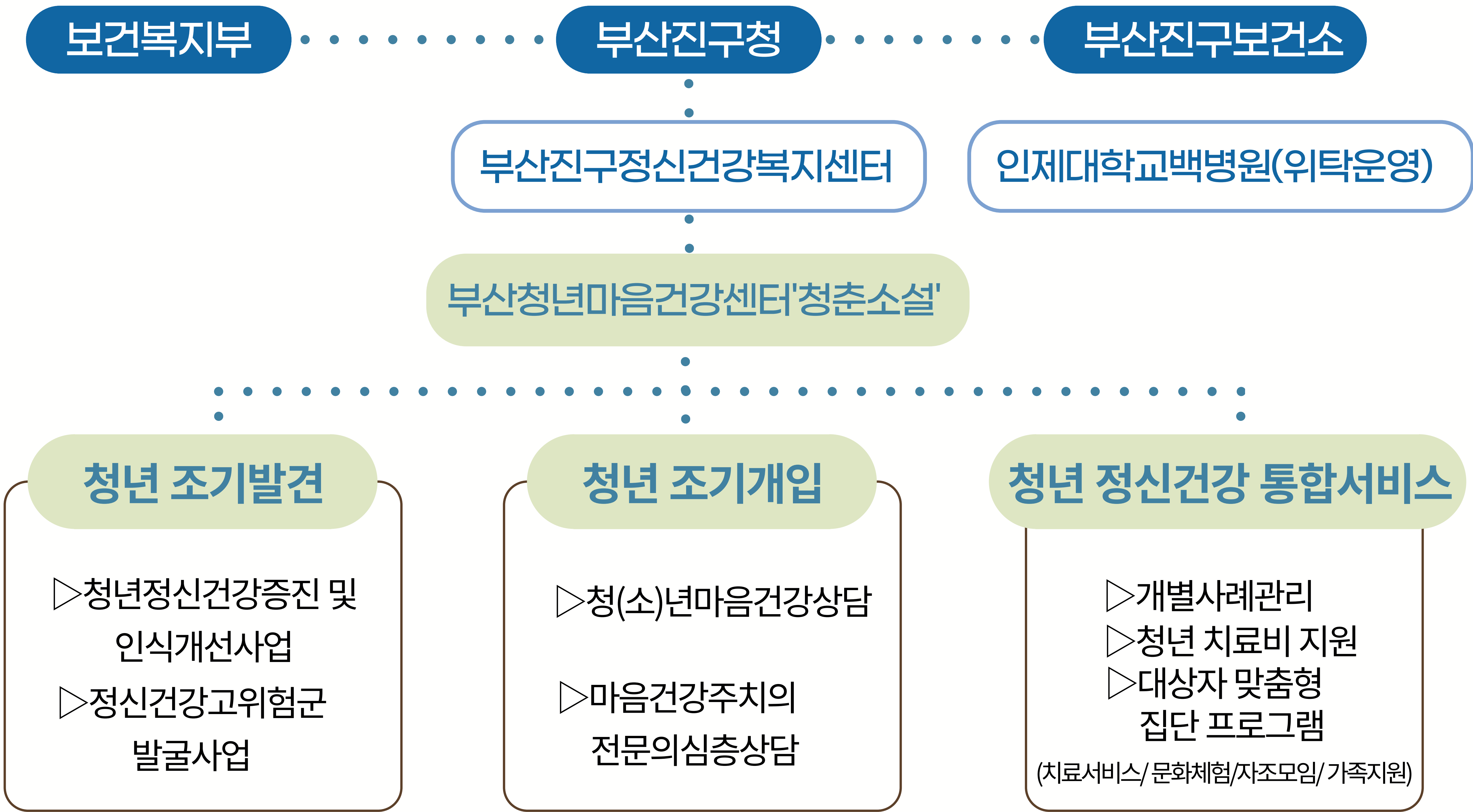
○ 운영시간 : 평일 09:00~18:00(점심시간 12:00~13:00)  
매주 수, 목요일 야간상담 운영(18:00~21:00)

○ 주소 : 부산광역시 부산진구 신천대로 62번길 28, 2층

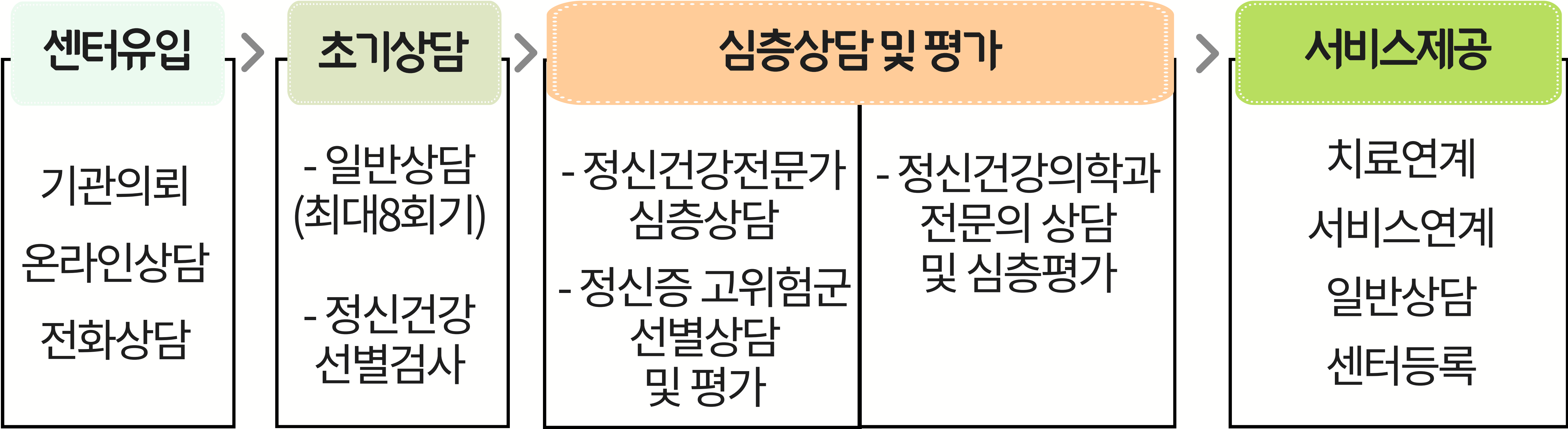
○ 문의 및 의뢰 : 유선연락 및 홈페이지 의뢰(051-710-2661)



# 청춘소설 사업 체계



# 청춘소설 이용 절차





# 청년조기발견 (정신건강증진 및 인식개선)



## 청춘소셜 홍보 및 캠페인

부산 청년 정신건강 증진을 돕고 홍보 및 캠페인을 통해 조기발견 및 서비스 접근성 향상을 도모합니다.

대상 : 부산 청(소)년 및 시민 누구나



## 전포카페거리 연계사업

전포카페거리 이용자에게 자기존중 메시지('Love yourself')를 전달하여 정신건강에 대한 관심을 증대시키며, 심리정서적 어려움 발생 시 이용할 수 있는 정신건강서비스에 대한 정보 제공을 합니다.

대상 : 전포카페거리 MOU 체결 카페 내(17개)



## 조기정신증 지킴이 교육

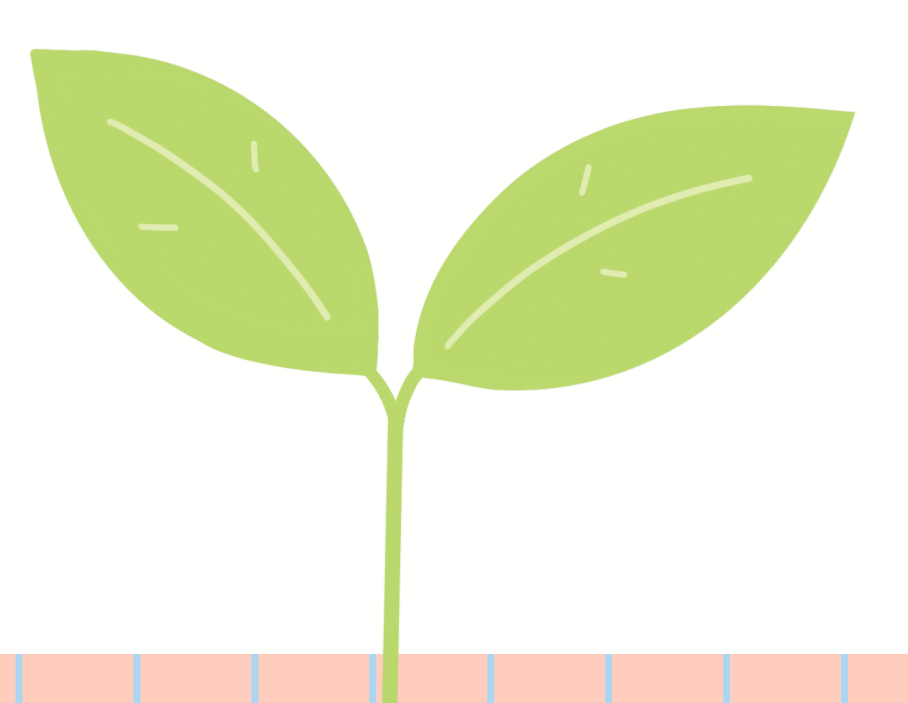
조기정신증의 개념의 이해 및 조기발견을 돕는 조기정신증 지킴이 양성 교육입니다.

대상 : 청(소)년 유관기관 종사자, 대학생 등

일정 : 기관별 일정 조율하여 진행



기재된 일정에 맞춰 진행 예정이나  
상황에 따라 변동 가능성이 있으므로 상세 문의는 연락바랍니다 :)





# 청년조기발견 (정신건강증진 및 인식개선)



## 유관기관 협업 및 지역사회 연계

부산시 청년 유관기관과 협업하여 마음건강 관련 프로그램 진행 및 지역사회 연계 행사 진행

대상 : 청(소)년 유관기관 및 지역사회

일정 : 기관별 일정 조율하여 진행



## 대학생 서포터즈 “청춘마인드”

부산 소재 대학생으로 이루어진 서포터즈단의 활동을 통해 정신 건강에 관한 관심을 높이고 인식 증진 및 개선을 돕습니다.

대상 : 부산 소재 대학 재학생

일정 : 3월~12월

◎ 단원 모집중

# 청년조기개입 (청년정신건강상담)



## 마음건강주치의

정신과적 고위험군 심층상담 및 평가를 위한 정신건강의학과 전문의 상담을 진행합니다.

대상 : 정신과적 어려움을 경험하며 정신건강의학과 전문의 상담을 원하는 15-34세 청(소)년

일정 : 2-11월, 월 2회 (사전 일정 조율)



## 청(소)년 정신건강 상담 (주/야간)

정신건강의 어려움을 경험하는 만15세~34세 청(소)년을 대상으로 정신건강상담 및 검사를 진행합니다.

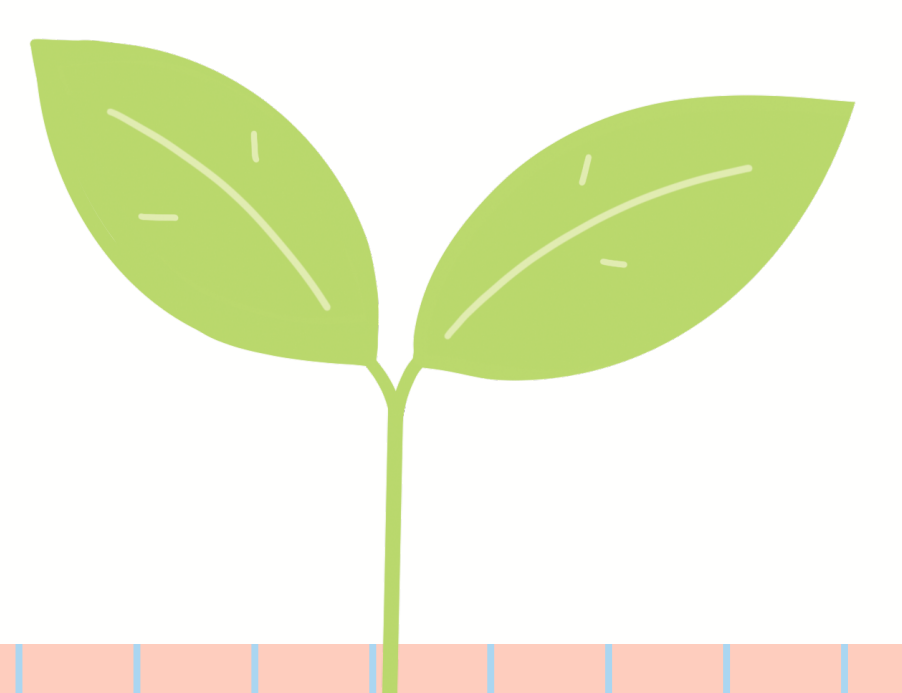
(일반상담 및 청년정신건강선별검사)

대상 : 정신과적 어려움을 경험하는 만15세~34세 청년

일정 : 평일 09:00 ~ 18:00

◎ 매주 수~목요일 야간상담 운영(주2일, 18:00 ~ 21:00)

기재된 일정에 맞춰 진행 예정이나  
상황에 따라 변동 가능성이 있으므로 상세 문의는 연락바랍니다 :)





# 청년 정신건강 통합서비스

## 맞춤형 집단 프로그램

청년 마음건강 힐링

마중물

프로그램

“ 당신의 마음을 채울 한 방울의 힘이 되어드릴게요 ”

참여대상

부산지역에 거주하는 만 19~34세 청년 중 심리·정서적인 어려움을 경험하고 있는 자

내용

청년들의 자아존중감 증진, 스트레스 해소 등을 주제로 미술, 문학작품 등을 활용한 집단프로그램

일정

2023년 3월 10일~5월 19일, 매주 금요일 14:00~16:00, 총10회기

신청 기간 및 문의

2023년 2월 상시모집, 051-710-2661(담당자 노은빈)

부산광역시청

청춘소설

### 마음건강 힐링프로그램 '마중물'

청년들의 자아존중감 증진, 스트레스 해소 등을 주제로

미술, 문학작품 등을 활용한 집단프로그램입니다.

대상 : 부산지역에 거주하는 심리·정서적인 어려움을 경험하고 있는 청년(19세~34세)

일정 : 3월 10일~5월 19일, 금요일 14:00~16:00(10회기)

### 마음건강 고위험군을 위한 프로그램

청년마음건강센터  
청춘소설

## 마음 봄봄



1회차 : 3 - 4월 · 2회차 : 8월 - 9월

#### 함께 해요 - !

프로그램과 함께 괴롭고 우울하게 하는  
생각들과 마음 속의 표현되지 못한 감정을  
들여다보고 자신을 응원하며  
회복탄력성을 키워나갈 수 있어요.

#### 8회기 과정

- 생각과 감정 돌아보고 행동 변화하기
- 부정적 감정 감소 및 감정 표현력 증진
- 스트레스 관리 및 행동 대처하기
- 자존감 증진 및 미래 모습 계획하기

#### 대상 및 일정

대상 | 정신증 고위험군, 신경증(정신증 미포함)인 등록 대상자  
(회차 당, 5인 이내)  
일정 | 1회차 : 23. 3. 2. ~ 4.20. 매주 (목) 15:00 ~ 17:00  
2회차 : 23. 8. 2. ~ 9.20. 매주 (수) 15:00 ~ 17:00

#### 신청 및 문의

신청기간 | 상시모집  
전화번호 | 051-710-2661(청춘소설)  
담당자 | 김지원 정신건강사회복지사

### 마음건강 고위험군 마음 봄봄 프로그램

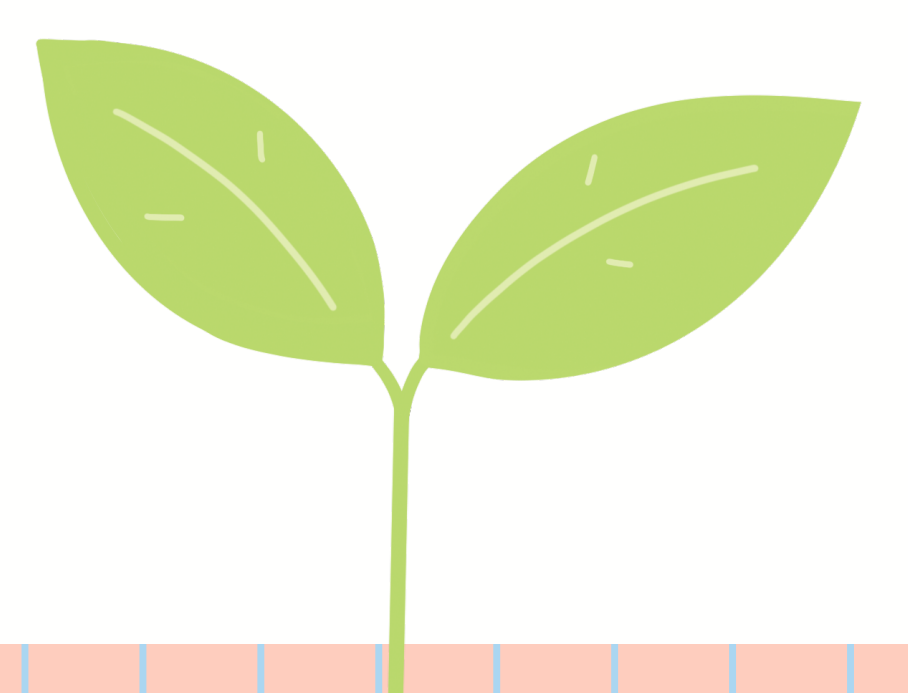
마음건강 고위험군을 대상으로 부정적 감정 및 스트레스 관리를  
통해 회복탄력성을 키울 수 있도록 돕습니다.

대상 : 청춘소설 등록 대상 중 정신증 고위험군, 신경증인 대상자  
5인 이내

일정 : 1회차(3월 2일~4월 20일, 목요일 15:00~17:00(8회기),  
2회차(8월 2일~9월 20일, 수요일 15:00~17:00(8회기))

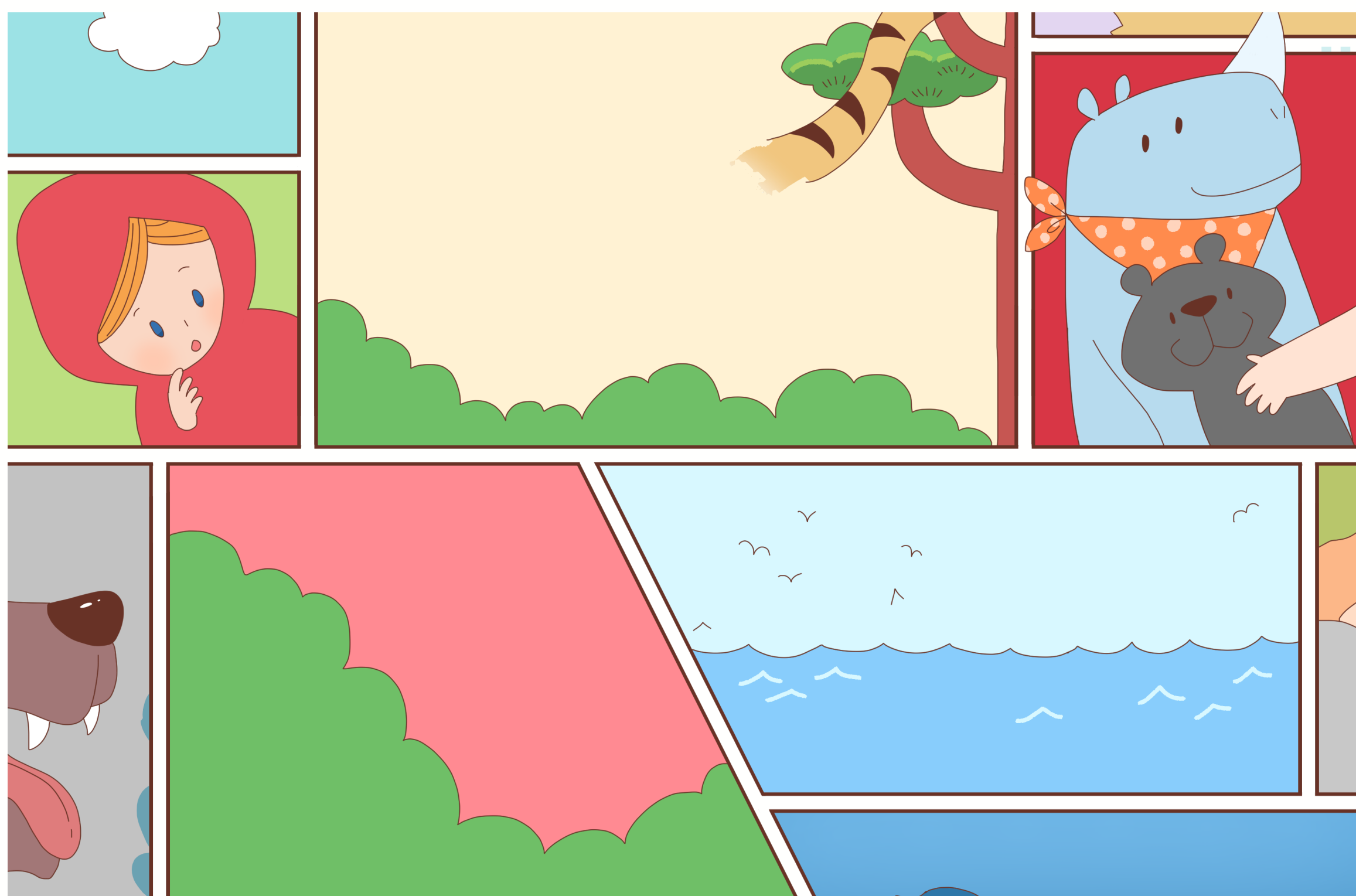
기재된 일정에 맞춰 진행 예정이나

상황에 따라 변동 가능성 있으므로 상세 문의는 연락바랍니다 :)





# 맞춤형 집단 프로그램



## 미술프로그램 ‘청춘소설 스케치북’

만화방식을 활용한 집단 미술프로그램 참여를 통해 감정표현력을 키울 수 있도록 돕습니다. (하반기 지역사회 내 전시회 개최 예정)

대상 : 청춘소설 등록 회원 10명 이내

일정 : 7월~9월 매주 화요일 15:00~17:00



## 이야기치료 활용 프로그램 ‘다시바라, 봄’

이야기치료의 치료적 개념을 활용한 자기낙인 감소 및 자아정체성 확립 프로그램입니다.

대상 : 청춘소설 등록관리 대상자 중 정신질환을 경험하는 만19세~34세의 청년

일정 : 7월 5일~8월 19일, 수요일 15:00~17:00(7회기)

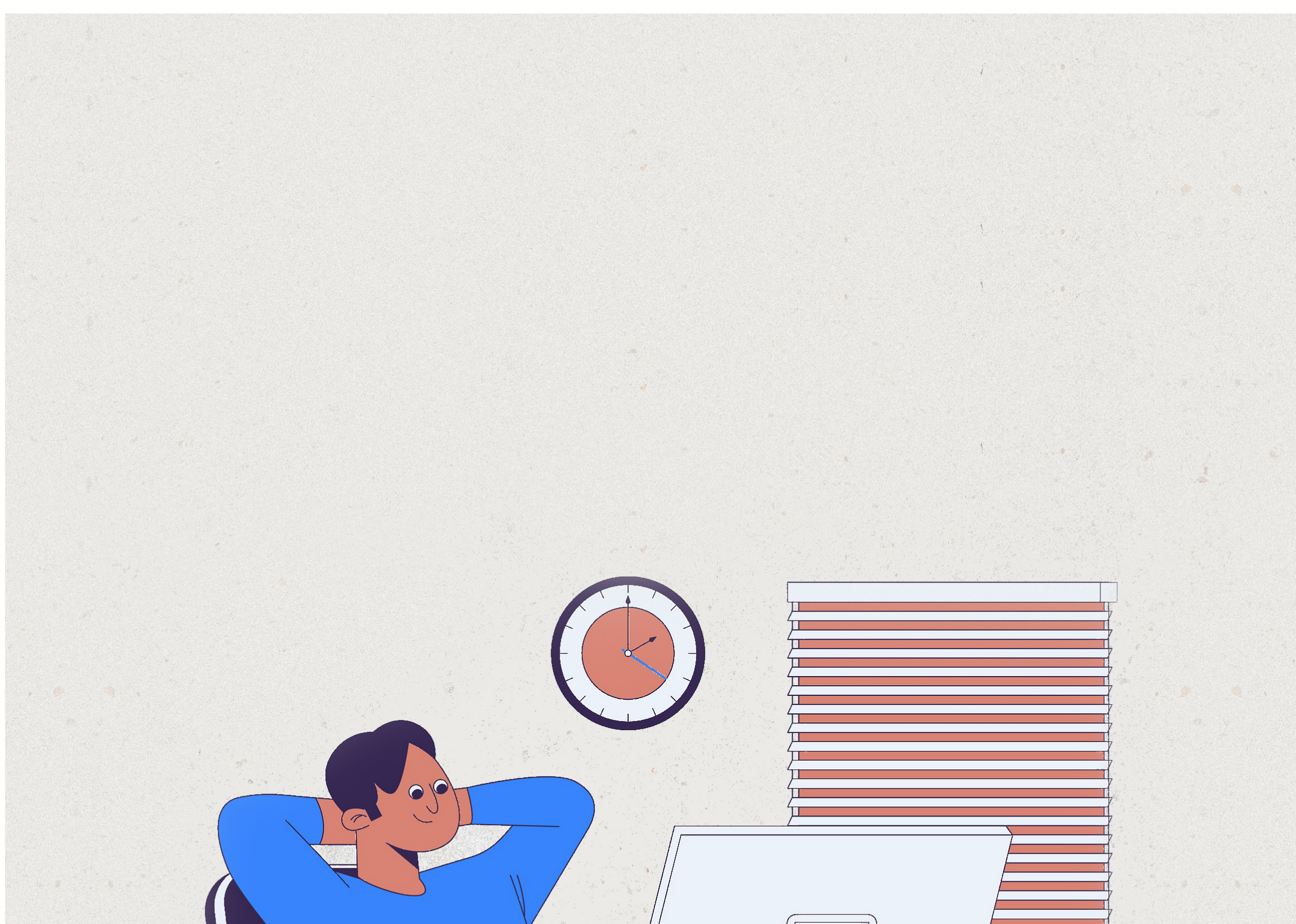


## 그룹인지행동치료 프로그램 'Restart'

Beck의 전통적인 인지 치료 모형을 적용하여 인지재구성을 할 수 있도록 돕는 프로그램으로 자신의 인지 왜곡을 인식하고 합리적으로 사고할 수 있도록 교육 및 훈련을 진행합니다.

대상 : 청춘소설 등록 회원 10명 이내

일정 : 4월 5일~5월 24일, 수요일 15:00~17:00(8회기)



## 정신건강교육 프로그램 ‘Start UP!’

조기정신증 및 정신질환의 원인, 증상, 치료 등에 대한 정보를 제공하여 병식을 높이며, 주체적으로 증상관리 및 치료에 참여하며 정신건강을 회복할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

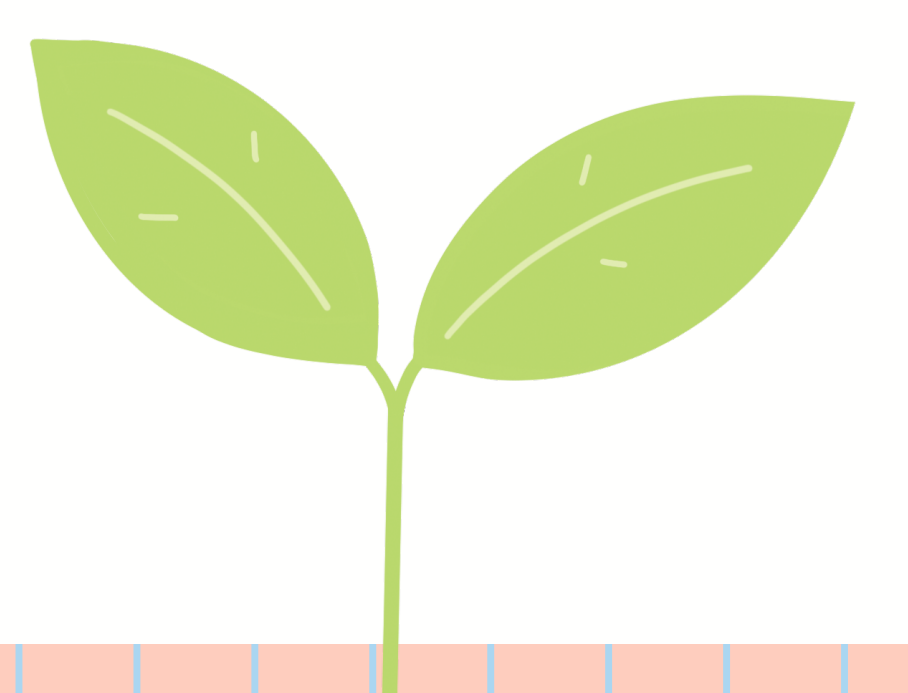
대상 : 청춘소설 등록 회원 10명 이내

대상별 일정

- 기분장애 대상자 : 5월 3일~6월 7일, 수요일 15:00~17:00(6회기)

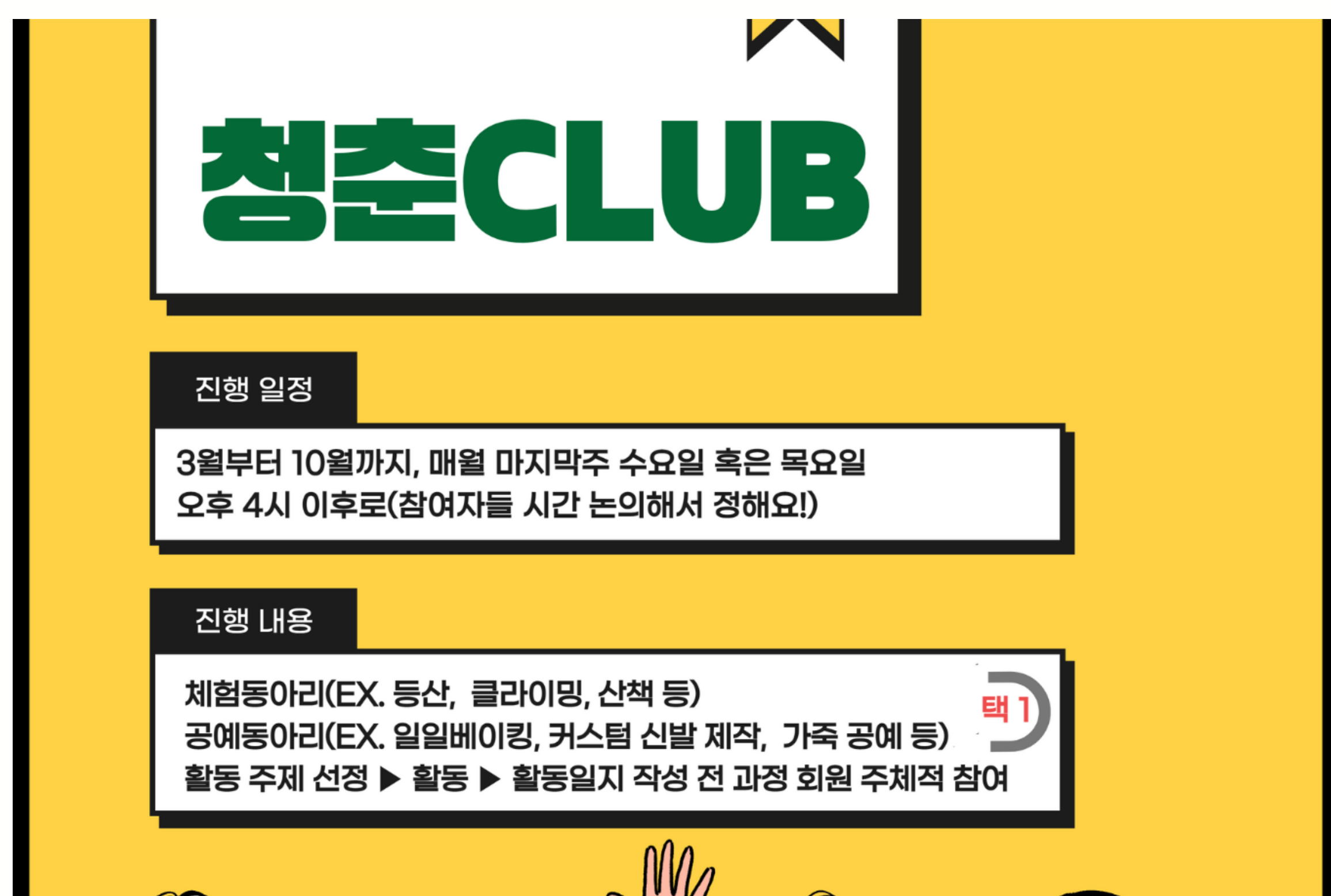
- 정신증 대상자 : 10월 4일~11월 8일, 수요일 15:00~17:00(6회기)

기재된 일정에 맞춰 진행 예정이나  
상황에 따라 변동 가능성이 있으므로 상세 문의는 연락바랍니다 :)





# 맞춤형 집단 프로그램



## 청년 동아리 자조모임 '청춘CLUB'

상호교류를 통한 긍정적 관계 형성을 위한 청년 동아리 자조모임  
(문화체험동아리, 공예동아리) 활동입니다.

대상 : 청춘소설 등록 회원 20명 이내

일정 : 3월~10월, 월 2회



## 가족지원프로그램 '함께, 家'

정신질환에 대한 이해를 높이기 위한 교육과 공감대 형성 및  
스트레스 해소를 위한 힐링모임을 통해 건강한 가족역할 수행을  
돕는 프로그램입니다.

대상 : 청춘소설 이용 대상자 가족 15명 내외

일정 : 3월 ~ 11월 넷째주 토요일, 14:00~16:00(6회기)

그런 생각이 들 때가 있어요  
내 속에 있는 이야기를 남에게 하면  
내 무게를 강제로 건네는 게 아닐까  
듣는 사람이 부담 되거나 힘들지 않을까 하는 생각요

하지만 내 편인 사람들은 그렇지 않아요  
내 마음을 들려주면 마음으로 표현으로  
분명 힘이 되는 용기를 건네줄 거예요

앞으로 많이 나누기로 해요  
좋은 것도, 힘들 것도  
서로 나누라고 만나는 사이니까

최대호 시 <나누기>

청춘소설 상담은 예약제로 운영됩니다.

청춘소설 소식지는 분기별로 발송될 예정입니다. 상세 문의는 연락바랍니다 :)



<http://www.youngmind.or.kr>

청춘소설 홈페이지를 통해 선별검사/온라인 상담, 의뢰가 가능하오니 많은 이용 바랍니다.

(홈페이지 - 온라인서비스 - 대상자의뢰 접수 후 유선연락)

센터 이용 및 프로그램 참여에 대한 문의는 유선연락 바랍니다.

