
인천남동구정신건강복지센터

청년 마음건강 집단프로그램 안내문

□ 추진배경

- 정신질환은 대개 14~35세에 많이 발병하며 이 시기는 한 사람의 성장과 발달에 있어 매우 중요한 시기에 해당함. 교육, 고용, 대인관계 등과 같은 사회적 기능에서부터 육체적, 정신적 행복에 이르기까지 삶의 모든 면에 영향을 줌. 청(소)년 시기에 정신질환에 노출되는 것은 당사자인 개인뿐만 아니라 가족 및 사회에 큰 부담으로 작용함. 이에 정신질환의 초기 단계에서의 개입이 매우 중요함.
- 조기발견과 조기개입 즉, 1차 예방의 강화는 정신질환으로 인해 발생 되는 장애의 감소와 재활을 위한 3차 예방에 긍정적인 영향을 줌. 이에 관내 정신질환 조기 중재 지원을 강화하여 질환의 만성화를 예방하고자 함.

□ 사업목적

- 청년 대상 정신건강서비스 접근성 향상으로 질환의 만성화 예방
- 지역사회를 기반으로 한 조기중재 지원 연계체계 구축으로 지속적인 질환 관리 도모
- 중증정신질환의 초기 증상 조기발견 및 예방프로그램 운영, 치료비 지원

□ 사업개요

- 시기 : 2023년 3월 ~ 11월
- 장소 : 인천남동구정신건강복지센터 남동마인드링크 프로그램실
- 대상
 - 인천광역시 남동구 거주 만 19세 ~ 34세 청년
 - 5년 이내(2018년~현재) 정신건강의학과에서 최초진단 받은 자
 - *F20~29(조현병, 분열형·망상장애) 또는 F30~39(기분[정동]장애)

○ 프로그램 내용

- 집단 그룹인지행동치료(CBT) 프로그램
- 증상 및 스트레스 관리 프로그램
- 취업역량강화 프로그램
- 정서관리훈련 프로그램
- 신체건강증진 프로그램
- 지역사회적응훈련

□ 사업내용

○ 집단 그룹인지행동치료 프로그램(총 20회기)

- 기간 : 2023년 4월 ~ 10월 (매주 목요일 14시 예정)
- 내용 : 인지훈련을 통한 관계사고 및 정신 증상 조절
- 강사 : 정신건강전문요원

○ 증상 및 스트레스 관리 프로그램(총 12회기)

- 기간 : 2023년 3월 ~ 6월 (매주 화요일 14시)
- 내용
 - 1) 조기정신증, 우울증 등 정신질환 증상에 대한 이해
 - 2) 스트레스 대처방법 습득 및 해소 프로그램 진행

○ 취업역량강화 프로그램 (총 7회기)

- 기간 : 2023년 10월 ~ 11월 (매주 화요일 14시)
- 내용
 - 1) 사회기술훈련 및 자존감 향상 프로그램
 - 2) 자기소개서 작성 및 모의면접을 통한 취업 준비 역량 강화

○ 정서관리훈련 프로그램 “내 마음 어때?” (총 5회기)

- 기간 : 2023년 6월 ~ 7월 (매주 화요일 14시)
- 내용
 - 1) 스트레스 및 우울 경향성 등에 대한 정서/감정 조절 및 관리
 - 2) 심리검사 실시 및 ‘내 마음 보고서’ 책자 수령

○ 신체건강증진 프로그램 (총 4회기)

- 기간 : 2023년 9월 (매주 화요일 14시)
- 내용
 - 1) 대사증후군 예방 및 개선을 위한 건강관리 프로그램
 - 2) 교재 및 인바디, 혈압 등 검사 결과에 따른 개별 건강관리 실시

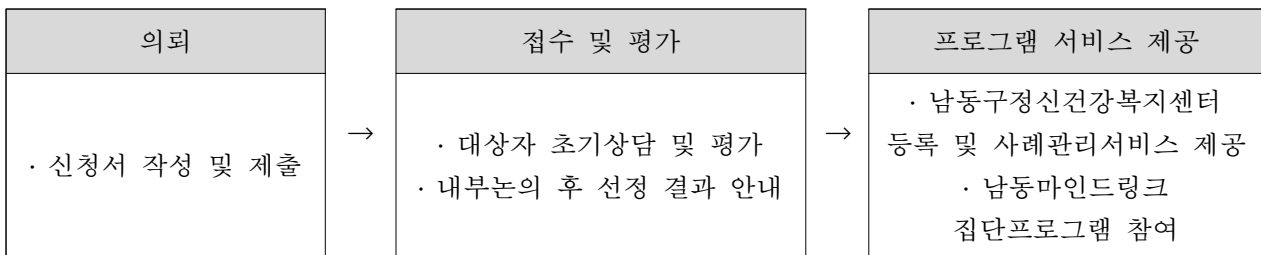
○ 지역사회적응훈련 (총 4회기)

- 기간 : 2023년 4월 ~ 10월 (격월 진행)
- 내용
 - 1) 여가 활동을 통한 스트레스 예방 및 관리
 - 2) 지역사회 내 다양한 체험 및 경험을 통한 사회적응 도모

□ 협조사항

- 기관 내 복지대상자 중¹⁾ 본 프로그램 참여 희망자 대상 서비스 연계 요청
- 만 19세~34세 청년 정신질환 의심·고위험군 대상 서비스 안내 협조

※ 프로그램 신청 절차



* 집단프로그램 참여 대상자로 선정되었으나 정원 초과인 경우 프로그램 참여가 어려울 수 있으며, 대상자의 욕구에 따른 남동구청신건강복지센터 사례관리 및 기타 조기중재 서비스 제공이 가능합니다.

※ 문의

- 인천남동구청신건강복지센터 청(소)년마음건강팀 032-465-6412 / fax 032-465-6414
- 이메일 : ndmhc41@naver.com

1) ① 인천광역시 남동구 거주 만 19세 ~ 34세 청년, ② 5년 이내 정신건강의학과에서 최초진단 받은 자