



보도자료

보도일시
2021.02.05.(금)
배포 즉시

매 수	참고자료	사 진	담당부서 : 과천시보건소 지역보건팀
2	×	0	보건행정과장 : 김종우(02-2150-3808)
			팀장 : 신임순(02-2150-3825)
			담당 : 권인숙(02-2150-3823)

과천시, 정신건강증진프로그램인 ‘청년 마음다방’ 운영

- 청년층(만19~34세) 대상으로 매월 정신건강증진 프로그램 진행
- 2월 23일 첫 프로그램으로 ‘내 마음의 비타민’ 진행, 참가자 10명 모집 중

과천시정신건강복지센터에서는 이번 달부터 과천시에 거주하는 청년들의 정신건강증진 프로그램인 ‘청년 마음다방’을 매월 1회 진행한다고 5일 밝혔다.

시는 최근 코로나19 장기화로 인해 일상의 변화, 경제적 스트레스 등으로 심리적 어려움을 겪는 청년들을 돕기 위해 본 프로그램을 구상하게 되었다.

청년 마음다방은 만 19세에서 34세까지를 대상으로 하며, 2월 23일 화요일에는 첫 프로그램으로 ‘명상 프로그램, 내 마음의 비타민’이 진행된다.

‘명상 프로그램, 내 마음의 비타민’에서는 불안, 우울, 무기력과 같은 정서적 불편감을 명상과 호흡을 통해 배출해 정신적 스트레스를 감소시키고 마음을 편안히 유지하도록 도움 예정이다. 또 내면에 집중하며 스스로를 돌아보는 시간도 가질 계획이다.

2월 프로그램은 비대면 방식으로, 화상회의 프로그램 zoom을 활용해 진행될 예정이며, 현재 프로그램에 참여할 청년을 모집하는 중이다.

프로그램 참여는 선착순 10명까지이며, 신청 방법 및 문의는 과천시 정신건강복지센터 홈페이지(www.kcmhc.or.kr) 커뮤니티> 온라인 교육 또는 과천시정신건강복지센터(02-504-4440)로 하면 된다.

‘청년 마음다방’은 앞으로도 다양한 프로그램을 매월 진행하며 청년들의 정신건강에 도움을 예정이다.