

청소년이 직접 만들어가는 정신건강 캠페인 고양시아동청소년정신건강복지센터 ‘청소년 서포터즈’

코로나19 장기화로 등교 일수가 적어지면서 자연스럽게 친구들과의 교류가 적어지고 있는 가운데, 고양시아동청소년정신건강복지센터에서는 청소년 서포터즈를 구성하여 ‘마음 건강 지키기, 우리 학교 사랑의 온도 높이기’라는 주제로 교내 캠페인을 기획·진행했다. 고양시 청소년들의 정신건강 지킴이, 청소년 서포터즈 활동의 자세한 내용을 살펴보도록 하자.

글. 편집부 자료. 고양시아동청소년정신건강복지센터



정발중학교 발런티어어스가 진행한 사랑의 온도 높이기 챌린지



정발중학교 발런티어어스가 진행한 비대면 손잡기

서로의 마음을 어루만지는 기회

고양시아동청소년정신건강복지센터는 정신건강에 대한 인식 개선과 청소년들의 정신건강 서비스 접근성을 높이기 위하여 2017년 1기 고아정 청소년 서포터즈 발대식을 개최한 이래, 매년 또래 관계 개선, 학교폭력 예방 등을 위한 청소년 서포터즈를 모집해 청소년들의 적극적인 동참을 끌어내고 있다.

이를 통해 청소년들은 직접 정신건강 프로그램을 기획하고 자신들의 관점에서 도움이 될 수 있는 정신건강 증진 활동을 진행하여 정신건강에 대한 부정적인 편견을 해소함과 동시에 올바른 정신건강 정보를 공유할 수 있게 됐다. 무엇보다 청소년이 활동의 ‘주체가 된다’는 점에서 성취감을 통해 자연스럽게 정신적으로 성장할 수 있었다.

올해는 관내 5개 중학교(대송·백마·백신·성사·정발중)에서 23명의 청소년이 참여했다. 이들은 6개 팀으로 나누어 올해 10월까지 ‘마음 건강 지키기, 우리 학교 사랑의 온도 높이기’라는 주제로 서포터즈 활동을 수행했다. 직접 교내 캠페인을 기획·진행하는 것은 물론, 올바른 정신건강 정보를 알리기 위한 SNS 활동도 병행했다.

활동에 참여한 청소년들은 “코로나19 상황 속에서도 교내에서 친구들과의 관계를 돈독히 하고 친해질 수 있는 계기가 되었다”며 “같은 고민에 공감하고 함께 해결방안을 찾아 나갈 수 있어서 좋았다”라고 소감을 밝혔다.

청소년 서포터즈가 기획한 교내 캠페인

팀명	내용
정발중학교 발런티어어스-사랑의 온도 높이기 챌린지	비대면 손잡기 교내 캠페인(2021. 8. 23. ~ 24.) 코로나19 속에서 힘든 마음을 서로 다독이고 관계를 돈독하게 유지하기 위해 본교 선생님과 친구, 후배들에게 편지쓰기
	사랑의 온도 높이기 챌린지(2021. 9. 7. ~ 17.) 코로나19 속에서도 친구의 소중함을 알고 친구와의 행복한 순간과 사진을 오래 기억하기 위해 포토존에서 사진을 찍고, 찍은 사진과 함께 해시태그(#사랑의온도높이기챌린지 #정발중 #고아정 #우정샷) 작성하여 SNS에 게시하기
성사중학교 솔로부대	친구와 우정의 온도 높이기(2021. 9. 9.~10.) 코로나19로 마스크 착용은 필수인 시대에 서로의 눈밖에 볼 수 없어서 준비한 활동으로 친구와 서로의 얼굴을 관찰한 뒤 얼굴을 그려주고 마스크 모양 편지지에 마음을 전하는 내용을 적어 친구에게 전하는 활동
백마중학교 이항초신이	백마중 사진관(2021. 9. 13. ~ 17.) 코로나19로 자주 만나지 못하는 친구들과 추억을 쌓아 관계를 더 끈끈하게 유지하고, 우정을 다지기 위해 준비한 활동. 폴라로이드로 사진 촬영
	달팽이 우체부(2021. 8. 30. ~ 9. 17.) 1층 중앙현관에 비치된 달팽이 우체통에 편지를 써서 넣으면 서포터즈가 친구들에게 전하는 마음 소중히 보관했다가 2학기가 끝나기 전 천천히 배달
백신중학교 일체유심조	우정은 방울방울(2021. 9. 8. ~ 10.) 서로에게 전하고 싶은 말, 응원과 격려의 말, 기억에 남는 추억 기록, 함께 만들고 싶은 추억 등 자유롭게 적으며 친구들과 이야기를 나눠 보는 시간
대송중학교 자연휴양림	1학기 기말고사 끝나는 시점에 ‘수고했어’ 간식 주머니 전달(2021. 6. 23.)
	여름방학 기간 중 마음이 힘들 때, 고민을 나누고 싶을 때 자유롭게 참여하도록 오픈 채팅방을 개설하여 진행(2021. 7. 20. ~ 8. 16.)
대송중학교 C.K.K	정신건강 OX 퀴즈(2021. 9. 14., 9. 16.) 서포터즈가 직접 제작한 포스터를 읽어보고 OX퀴즈에 참여하여 문제 맞추기! 정신건강 정보도 알고, 간식 선물도 받는 이벤트 진행

<p>고양시아동청소년정신건강복지센터</p> <p>운영시간 평일 9:00 ~ 18:00(토·일·공휴일 휴무)</p> <p>페이스북 www.facebook.com/gcamhcwithus</p> <p>인스타그램 @gcamhc</p> <p>유튜브 ‘고아정TV’ 검색</p> <p>문의 031-908-3567~8, 031-908-9220</p>	<p>고양시 아동 청소년정신건강 복지센터 바로가기</p>
---	---