

청소년이 만드는 정신건강 캠페인

+ 고양시 아동청소년정신건강복지센터 청소년 서포터즈

“청소년의 정신건강은 청소년이 직접 챙긴다.” 고양시 아동청소년정신건강복지센터 청소년 서포터즈의 힘찬 구호다. 동년배 친구들의 마음건강을 키우기 위해 맹활약한 6기 청소년 서포터즈, 현산중학교 '마음이팀'을 만나 보았다.



고양시 아동청소년
정신건강복지센터



유튜브
(고아정TV)

고양시
아동·청소년 정신건강복지센터

주소 고양시 일산동구
중앙로 1228(마두동), 2층
문의 ☎ 031-908-3567~8, 031-908-9220
운영시간 평일 9:00~18:00(주말 공휴일 휴무)



청소년이 보듬는 청소년 마음건강

고양시 아동청소년정신건강복지센터는 청소년 서포터즈를 모집해 '정신건강 바로 알기'를 주제로 청소년이 직접 기획하고 진행하는 정신건강 캠페인을 진행하고 있다. 2017년 1기 청소년 서포터즈 발대식을 개최한 후 매년 청소년 서포터즈 운영을 통해 정신건강에 대한 인식 개선과 청소년의 정신건강 서비스 접근성을 높이고 있다. 올해는 현산중학교 마음이팀(김연수·손가현·김세빈·김채은 학생), 정발중학교 JBF팀(정지영·조시윤·임현지·강호린 학생)이 청소년 관점에서 정신건강 프로그램을 기획하고, 또래 친구들을 대상으로 정신건강 증진 활동을 펼쳤다.

8명의 서포터즈, 중횡무진 캠페인 활약

총 8명으로 구성된 이번 6기 청소년 서포터즈는 월 1회 이상 회의를 통해 정신건강을 주제로 한 교내 캠페인과 SNS 캠페인을 전개했다. 현산중학교 마음이팀은 지난 9월 교내 학생들을 대상으로 우울증 OX퀴즈 캠페인을 진행했다. 정발중학교 JBF팀은 10월에 정신건강 n행시 쓰기, 친구에게 응원 메시지 쓰기 등의 활동을 펼쳤다. 이를 통해 청소년들은 자신의 마음 상태를 점검하고 우울증 또는 섭식장애에 관한 편견을 해소하는 한편, 도움을 요청할 수 있는 기관의 정보까지 얻을 수 있었다. 청소년 서포터즈들은 “또래 청소년의 정신건강을 위해 어떤 캠페인을 진행할지 즐겁게 고민하는 시간이었다”며, “청소년들의 마음을 보듬고 지지해 줄 수 있어 뿌듯했다”며 함박웃음을 지었다.

Mini Interview 현산중학교 마음이팀



김연수

공부로 스트레스를 받는 교내 학생들을 직접 찾아가 우울증 OX퀴즈를 내고, 올바른 정보를 소개할 때 귀 기울여 듣는 학생들을 보며 큰 보람을 느꼈습니다.



손가현

연수의 권유로 서포터즈에 참여했습니다. 카드뉴스를 어떤 식으로 만들어야 효과적일지 고민하다 보니 실력이 느는 것 같아 좋았습니다.



김세빈

또래의 정신건강을 위해 우리가 직접 나선다니 재미있을 것 같아 동참했어요. 아이디어를 모아 교내와 SNS 캠페인을 진행하는 과정 자체가 좋았습니다.



김채은

교내 캠페인이 가장 기억에 남아요. 4명의 의견이 잘 맞아 더욱 즐겁게 활동했습니다. 청소년기 우울증의 대표적인 증상이 짜증이라는 사실도 알게 됐고요.