

강남구, 세계 청소년의 날 맞아 '마음건강캠페인' 개최

청소년 마음 돌봄 지원

2026-08-05 홍인식 기자



2026

청소년의
날 캠페인

내 마음의 신호등

- ◆ 일시: 2026. 8. 12. (수) 11시~16시
- ◆ 장소: 도곡1동 복합문화센터 1층
- ◆ 대상: 강남구민 누구나

부스 1 「마음 알아보기」 마음건강검진
부스 2 「마음 마주보기」 마음처방활동
부스 3 「마음 채우기」 마음돌봄체험
(반려동물 만들기)

★ 부스 참여자에게 선물 증정!

강남구보건소 아이함

서울 강남구(구청장 김현기)가 세계 청소년의 날을 맞아 청소년들의 정서 건강을 살피고 마음 돌봄 문화를 확산하기 위한 마음건강 캠페인을 연다.

구는 오는 8월 12일 오전 11시부터 오후 4시까지 도곡1동복합문화센터에서 청소년심리지원센터 사이썬 주관으로 '내 마음의 신호등' 캠페인을 개최한다고 밝혔다.

이번 행사는 유엔(UN)이 지정한 세계 청소년의 날을 계기로 청소년들이 일상 속에서 자신의 감정 상태를 점검하고, 필요할 경우 전문적인 심리지원으로 연결될 수 있도록 돕기 위해 마련됐다.

청소년심리지원센터 사이썬이 위치한 대치동은 전국 최대 규모의 학원가가 형성된 지역으로, 많은 아동·청소년이 생활하고 있다. 구는 학업 경쟁과 진로 고민 등으로 심리적 부담을 겪는 청소년들이 자신의 마음 상태를 돌아볼 수 있도록 맞춤형 프로그램을 준비했다.

캠페인은 '마음 알아보기', '마음 마주보기', '마음 채우기' 등 3단계 프로그램으로 진행된다.

'마음 알아보기'에서는 간단한 마음건강검진을 통해 현재 정서 상태를 확인한다. 초등학생은 자아존중감 척도를, 중·고등학생과 성인은 우울 정도를 살펴보는 검사를 활용한다.

검진 결과에 따라 참여자는 '마음 마주보기' 부스에서 맞춤형 활동에 참여한다. 검사 결과는 초록불·노란불·빨간불로 구분되며, 초록불 대상자는 건강한 마음 상태를 유지할 수 있도록 마음처방전을 제공받는다.

노란불 대상자는 마음처방전과 함께 일상에서 실천할 수 있는 마음루틴을 안내받고, 빨간불 대상자는 추가로 관내 전문기관과 정신건강 심리서비스 정보를 제공받는다.

마음처방전은 '좋아하는 간식 충분히 맛보기', '나에게 친절하게 대하기' 등 스스로 감정을 돌볼 수 있는 14가지 실천 방법으로 구성됐다. 마음루틴은 걱정거리를 메모하고 잠시 내려놓는 등 청소년들이 일상에서 쉽게 실천할 수 있는 자기돌봄 습관을 안내한다.

마지막 단계인 ‘마음 채우기’에서는 참여자들이 자신만의 ‘애완 돌멩이’를 만드는 체험을 통해 감정을 표현하고 심리적 안정을 찾는 시간을 갖는다.

김현기 구청장은 “마음에도 멈추고 살펴야 할 신호가 있다”며 “청소년들이 자신의 감정을 외면하지 않고 필요한 도움을 제때 받을 수 있도록 일상 가까이에 서 마음건강 지원을 이어가겠다”고 말했다.

©핀포인트뉴스