

[붙임]

# 2030 정신건강교육 ‘마음 줌-IN’ 안내

대인관계의 어려움, 취업의 어려움으로 인한 스트레스 등 사회·심리적 요인에 의해 정서적 불안, 우울을 겪는 도내 20~30대 청년들에게 정신건강 교육을 제공하여 문제상황에서의 대처 능력을 향상시키고자 함.

## I 사업 개요

- 사업명: 2030 정신건강교육 ‘마음 줌-IN’
- 일시: 2023. 10. 11.(수) 14:30 ~ 17:00 온라인 교육(ZOOM)
- 대상: 도내 20대 ~ 30대 청년 30명(선착순 접수)
- 주제: 청년 정신건강 관리 및 부정적 감정에 건강하게 대처하는 방법 등
- 강사: 김현수(서울시자살예방센터 운영위원장/정신건강의학과 임상교수)
- 교육일정(※세부일정 변경될 수 있음)

시간	소요시간 (분)	내용	비고
14:30~15:00	30	등록 및 접수(시스템 점검)	소가영
15:00~15:50	50	1부 교육 (2030 정신건강)	김현수
15:50~16:00	10	휴식	
16:00~16:40	40	2부 교육 (정신건강문제에 대한 우리의 대처)	
16:40~17:00	20	퀴즈, 질의 응답 및 마무리	

## II 교육 신청

- 신청기간: 2023. 8. 14.(월) - 2023. 9. 15.(금) 18:00까지(※선착순 접수)
- 신청방법: 강원특별자치도광역정신건강복지센터 홈페이지([www.gwmh.or.kr/](http://www.gwmh.or.kr/)) -> 참여마당 -> 온라인 신청 -> 2030 정신건강교육 ‘마음 줌-IN’ 2차

기타사항

- 1) 교육의 집중도를 높일 수 있도록 독립된 공간에서 교육에 참여해 주시기 바랍니다.
- 2) 교육 참여자는 노트북 또는 웹캠이 설치된 컴퓨터로 접속하여야 하며, 교육 중 자리 이탈, 웹캠 꺼짐 등이 발생하지 않도록 유의해 주시기 바랍니다.
- 3) 교육 종료 후 온라인으로 만족도 설문조사가 진행되며, 설문조사를 완료할 경우 기프티콘이 발송 될 예정입니다. **\*치킨, 커피 기프티콘, 도서 지급 예정입니다.**

담당자

- 정신건강증진팀 소가영 (T.033-251-1970/내선230)