

■ 심리상담을 받기 전과 후, 청소년이 지각한 어려움의 회복 정도를 점수(1점~10점)로 비교한 결과, 인터뷰 참여자 모두 50% 이상의 긍정적 변화를 보고함.

“ 청소년들은 상담자와의 상호관계에서 진정성(authenticity)을 경험, 이는 청소년에게 사고, 행동, 관계에서 변화 동기를 끌어냄으로써 자신이 변화할 수 있고 탄력적인 사람이라는 자기 확인(self-affirmation)과 낙관성, 감정조절, 문제해결력과 같은 마음의 체력이 회복되는 경험을 하게 함. 청소년 정신건강 개입의 목표가 단순히 문제의 위기 수준을 낮추는 것만이 아닌 회복탄력성과 같은 심리적 자원을 키우는 개입에 초점을 맞출 필요가 있음. ”

04 청소년 정신건강 개입의 방향

- **청소년 정신건강 증진 및 회복탄력성 강화에 대한 심리지원서비스 효과 검증**
 - 고위험군으로 선별되어 심리지원서비스를 받은 청소년의 정신건강 및 회복탄력성의 사전-사후 비교분석 결과
 - 청소년의 우울, 무망감, 불안은 유의하게 낮아지고 회복탄력성(끈기, 낙관성, 감정조절, 문제해결력, 자기효능감)은 유의하게 높아짐
 - 심리상담서비스 효과의 심층적 확인을 위한 청소년 개별 인터뷰 결과
 - 교급이 바뀌고 학교적응의 어려움, 가족간 갈등으로 힘들음 호소, 필요한 도움은 자신의 이야기를 들어줄 사람
 - 상담으로 스트레스와 답답함 해소, 어려움에 대처하는 구체적인 방법 발견
 - 변화를 위해 스스로 노력하는 자기 성찰과 자기돌봄의 긍정적 힘이 채워지는 경험
- **청소년 정신건강 보호를 위해 선별에서 사후관리까지, 지속적이고 통합적인 심리지원서비스 체계구축**
 - 청소년 정신건강 문제는 위기 상황 발생 이전에 대응이 어렵고, 주 호소 문제 수준을 낮추거나 정신건강 위험요인에 직접 개입하는 데 한계가 있음. 위기 문제 발생을 막는 예방 중심의 보호요인 개입이 보다 효과적
 - '회복탄력성'은 부정적 감정을 완화하고 긍정적 심리상태를 높이는 심리자원으로 위기 상황에서 자아 회복력을 높이는 강력한 보호요인
 - 체계적인 사후관리로 위기 문제 재발 관리
 - 심리상담 종결 후에도 지속해서 청소년에게 관심을 두고 개입할 수 있는 철저한 사후 관리체계 강화 필요
- **성남시청소년상담복지센터 「2023 정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업」**
 - 가정, 학교, 지역사회 보호요인의 연대를 토대로 청소년 정신건강 문제의 조기발견, 해결, 예방, 적응의 통합적인 시스템 구축을 목표로 추진
 - 올해에는 관내 6개 고등학교 1, 2학년 학생 약 1,200여 명을 대상으로 종합적인 심리지원 서비스를 제공할 계획
 - 간이정신진단검사로 선별된 고위험군 청소년에게 성남시 소재 정신건강의학과 의원 및 병원과 연계하여 종합심리평가 지원 및 보호자 상담, 심리상담치료, 사후관리 진행

| 발행인 | 최원기
| 발행일 | 2023년 2월 28일
| 발행처 | 성남시청소년재단

경기도 성남시 중원구 둔촌대로 332
www.snyouth.or.kr

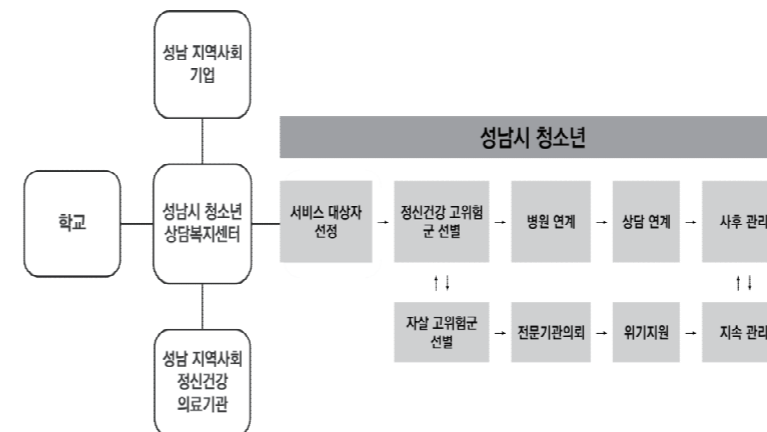
2022 「정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업」 청소년 정신건강 회복에 대한 보고

- 성남시청소년상담복지센터, 지역 청소년 대상 「정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업」 운영
 - 청소년 정신건강 문제의 조기발견, 해결, 예방, 적응을 위한 통합적인 심리지원서비스 시스템 구축 목표
- 사업 대상 청소년 정신건강 변화에 대한 심리지원서비스의 양적·질적 효과 검증
 - 사전-사후점수 비교 결과, 청소년의 우울 36%, 불안 46.7%, 무망감 21.8% 감소, 회복탄력성은 7.6% 증가
 - 청소년은 심리상담으로 자기 이해와 변화를 위해 스스로 노력하는 성장과 회복의 경험을 보고
 - 위기 수준별 맞춤형 심리지원서비스가 청소년 정신건강 증진 및 회복탄력성 강화에 미치는 효과 확인
- 선별에서 사후관리까지 지속적이고 통합적인 심리지원서비스 체계 강화
 - 청소년 정신건강, 예방 중심의 보호요인 개입, 상담 종결 후에도 체계적인 사후관리로 위기 문제 재발 방지가 중요
 - 성남시청소년상담복지센터는 청소년 정신건강 보호를 위해 가정, 학교, 지역사회 연대를 토대로 통합적인 심리지원서비스 체계를 강화해 나갈 것임

01 정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업이란?

- 성남시청소년상담복지센터 「정신건강 고위기 청소년 사전발굴 및 예방사업」(이하 정신건강 예방사업)
 - 성남시 청소년에게 정신건강 선별검사를 시행하고 위기 수준을 분류하여 종합적인 심리지원서비스¹⁾ 제공을 목적으로 함
 - 관내 학교, 기업, 정신건강 의료기관과 협업, 청소년 정신건강 보호를 위한 지역사회 책무 및 청소년 정신건강 안전망 허브(hub) 역할

● 사업 운영 체계



● 연차별 사업 진행 과정

2020년	2021년	2022년
관내 1개교 고1	관내 2개교 고2	관내 6개교 고1~2
179명 선별검사 진행	312명 선별검사 진행	1,171명 선별검사 진행
▷ 기간: 2020.9.~2021.9 ▶ 고위험군 청소년 5명 ▶ 종합심리검사 연계	▷ 기간: 2021.10.~2022.1 ▶ 고위험군 청소년 38명 ▶ 정신건강 힐링패키지 제공 (동행상담사 및 상담사 4명) ▶ 마음돌봄키트 600명 제공	▷ 기간: 2022.4.~2023.1 ▶ 고위험군 청소년 275명 발굴 ▶ 266명 결과상담 제공 ▶ 종합심리검사 90명 제공 ▶ 심리상담서비스 66명 제공

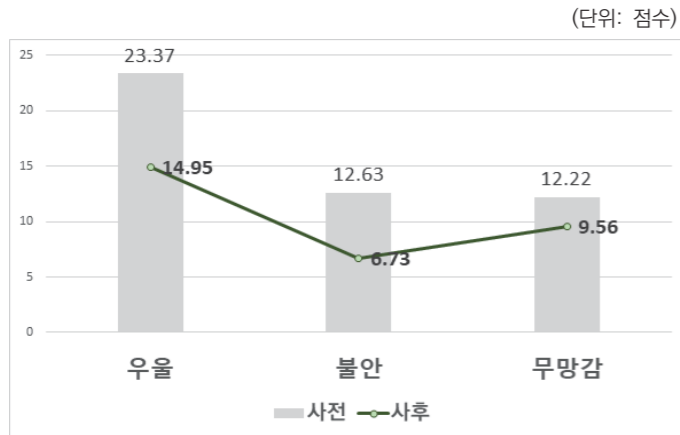
1) 정신병리 및 보호요인 수준 파악, 종합심리검사 및 12회기 심리상담 치료 지원

02 데이터로 확인하는 청소년 정신건강 예방사업 효과

● 2022년 정신건강 예방사업 효과성 검증을 위한 청소년의 우울, 불안, 무망감, 회복탄력성의 사전-사후검사 비교

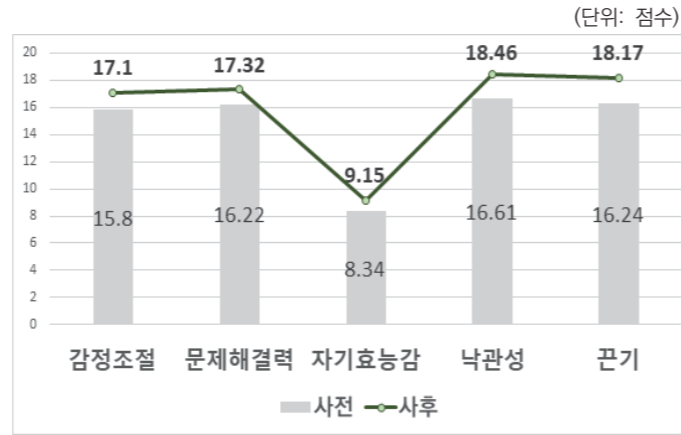
- 대상: 성남 지역 고등학교 1학년 청소년 41명(심리상담서비스를 받은 66명 중 장기·집중 개입 청소년)
- 일시: 2022.4.(사전), 2022.12.(사후)
- 검사: 우울(BDI), 불안(BAI), 무망감(BHS), 회복탄력성

● 결과



청소년의 우울, 불안, 무망감

□ 청소년의 우울, 불안, 무망감 모두 유의하게 낮아졌음. 우울(8.4점) 증상의 변화가 가장 크고 불안(5.9점), 무망감(2.7점) 순으로 변화가 나타남.



청소년의 회복탄력성

□ 청소년의 회복탄력성이 유의하게 높아졌음. 특히 끈기(1.9점), 낙관성(1.9점), 감정조절(1.3점), 문제해결력(1.1점), 자기효능감(0.8점)의 변화가 두드러짐.

03 청소년이 이야기하는 정신건강 예방사업 효과

● 2022년 정신건강 예방사업 효과성 검증을 위한 청소년 심층 인터뷰

- 대상: 사후검사 대상 중 심리상담 치료를 7회 이상 받은 청소년 6명(남 2명, 여 4명)
- 기간: 2023.1.6.~1.8.
- 방법: 전화 인터뷰



청소년 인터뷰 워드 클라우드

인터뷰한 결과, 가장 많이 등장한 단어는 '상담', '사람', '들어줄', '힘들', '혼자', '친구', '말할', '힘들었던', '도움이', '회복하고', '해소', '스트레스', '자존감이', '답답함', '억울했던', '속마음을' 등으로 나타남.

INTERVIEW

청소년 인터뷰 워드 클라우드를 통한 인터뷰 한눈에 보기

◆ 스트레스와 친구 관계로 자존감이 낮아지고 답답함과 억울함을 느꼈는데 혼자라는 생각 때문에 더 힘들었어요.

◆ 상담하면서 누구에게도 말할 수 없는 내 속마음을 말할 수 있었고, 그 이야기를 들어줄 사람이 있었다는 것만으로 도움을 받았고 회복된 것 같아요.

● 청소년 인터뷰 주요 내용

상담을 받게 된 계기는 무엇인가요?

고급이 바뀌고 **학교적응**(성적, 친구, 교사와의 관계로 인한), **가족과의 갈등**으로 힘들었어요.

고등학교 올라오고 성적관리, 친구관계가 좀 어려웠어요. 다 바뀌니까 어디서부터 시작해야 되는지도 모르겠고... 학교에서 지내는게 많이 힘들었어요.

열심히 해도 성적은 잘 안 나오고, 그걸 부모님이 좀 알아주셨으면 좋겠는데(중략). 항상 혼이 났는데 그것 때문에 많이 우울하고...

부모님 이혼하고 나서 갑자기 생활도 변하고 학교도, 학년도 달라져서 혼란을 겪고 게다가 선생님, 친구들과도 마찰이 생기면서 좀 힘들었어요.

가족하고 갈등이 좀 많았어요. 그리고 자존감도 많이 낮았고요.

힘든 상황에서 어떤 도움이 필요했나요?

나의 어려움에 관해 **이야기 들어줄 사람**, 현재 상황에 **대처하는 방법**만이라도...

힘든거에 대해 딱 말할 사람 한사람 정도면 괜찮아서, 그것만 바랬던 것 같아요.

그냥 좀 옛날로 돌아가고 싶다, 다시 예전으로 바꿀 방법은 없을까 이런 생각을 많이 했어요.

부모님, 특히 아빠와 갈등이 너무 심해서 떨어져 살고 싶다는 것과 자존감 좀 높일 수 있었으면 했어요.

그냥 누가 내 얘기 좀 들어줬으면 좋겠다, 속으로만 끄끄 앓지 않게.

힘든 일에 대해서 내 얘기를 들어줄 사람이 필요했어요. 제가 힘들어하는 부분을 이해해주는, 좀 장기적으로 제가 얘기하면 잘 들어주고 그거에 대한 위로나 해결책 같은 거를 말해줬으면 했어요.

상담하면서 좋았던 점은 무엇인가요?

속마음을 털어놓을 수 있어서 스트레스, 답답함이 **'해소'**되고 **'어려움'**에 대처할 수 있는 **구체적인 방법**을 발견하게 되었어요!

친구들 대할 때 저의 태도에 대해서 생각해 볼 수 있었고 상담 선생님이 친구를 대할 때 방법을 구체적으로 알려주면서 나만의 방법도 찾아갈 수 있어서 좋았어요.

친구들에게도 얘기 못하고 게임으로도 스트레스를 제대로 못 푸니 속에 뭔가 많이 쌓여 있는 상태였는데, 상담하면서 좀 억울했던 것도 풀리고(중략). 특히 부모님 입장과 내 입장을 다 얘기해 주시니 제가 부모님을 이해하게 되기도 했어요. 상담하면서 저는 스트레스를 많이 푼 것 같아 좋았어요.

심리검사 결과에서 제가 어떤 어려움을 겪고 나면 회복하는 탄력성이 높으면 편이라고 상담사 선생님이 말해주셨는데, 그게야. 내가 그런애구나 하는 생각이 들면서 좀 힘이 되었어요.

뭔가 생각이 많았는데 그런 것들을 정리할 수 있게, 그리고 우울한 생각이 안 들도록 얘기해주신 거요. 과거에 있었던 일을 계속 되뇌이고 자책 같은 걸 많이 하고 나 말고 주변 사람들을 주로 생각하고 나 자신은 우선순위가 아니었는데 그걸 좀 고칠 수 있도록 상담 선생님이 이야기 들어주고 조언도 해주셨고..

그냥 제 속마음을 말할 수 있어서 가장 뿌듯한 거, 한두번 말고 좀 오래 상담하고 나서 마음속 답답함이 해소가 되었어요.

상담을 통해 변화된 점이 있나요?

나는 **변화**할 수 있고, **탄력적인 사람**이란걸 알게 되었어요!

힘들어도 혼자서 끄끄 앓거나 숨기지 말고 최대한 주변 친구들에게 털어놓고 그 다음에 위로를 받으려고 노력해요. 이제 힘들 때 자해하는 것도 많이 줄었어요. 혼자 숨긴다고 해결되는 건 없다는 걸 깨달았어요. 많이 회복했어요.

예전엔 제가 사람들과 대화할 때 좀 많이 까칠한 편이긴 했는데 그런 것도 사라지고 다른 사람과 대화할 때 좀 원만해진 것 같아요. 자신에 대해서 좀 더 알게 된 거요.

상담을 통해서 나에 대해, 나 자신에 대해서 생각해 볼 수 있는 기회가 됐어요.

화가 나는 일에서도 감정 조절이 잘 되는 거, 내가 뭐든 노력만 하면 할 수 있는 사람이라는 걸 알게 된 거요.