

정책제안서

청년 우울증. 상담, 치료가 아닌 커뮤니티의 공감과 소통으로 - 청년의 심리적인 문제를 '심리 커뮤니티'라는 새로운 방안을 사용하여 회복 -		
정책명	천안 청년 심리 커뮤니티 정책	
정책 키워드	심리, 커뮤니티, 청년, 공감, 소통	
정책 목표	청년들의 정서적 건강 회복과 사회적 시선의 변화	
제안자	팀명	공대이더
	팀원	이승은, 이은혜
	소속	공주대학교
	KDI(한국개발연구원)	차성훈 정책플랫폼팀 팀장, 임효지 연구원

I

제안배경 및 문제인식

1. 제안 배경

- ☐ 보건복지부의 자료에 따르면 최근 5년간 전 연령대에서 우울증 환자 수는 꾸준히 증가하고 있으며 특히 2030 청년의 우울증 증가율이 두드러짐²⁾.
 - 2019년 대비 2021년 우울증 증가율은 각각 20대가 1위(28만 명, 42.3%), 30대가 3위(24만 명, 24.9%)을 차지
- ☐ 2020년 국민 정신건강실태조사의 우울 위험군 단계별 현황³⁾에 따르면 우울증 환자 중 가벼운 우울증(5~9점)에 달하는 환자 수가 20대는 50.27%, 30대는 54.38%로 과반수를 차지
- ☐ 심리 상담, 교육, 약물 치료 외에 '소통을 통한 우울 증상의 완화'관련 정책을 제안하고자 함.

2. 문제 인식

- ☐ 우울증은 다수의 청년이 겪고 있는 문제로 더 이상 개인의 문제가 아니라 공공의 문제이며, 정신의학과 전문의로부터 "(타인과)관계를 맺고 있고 어딘가에 소속되어 있으며 내 이야기를 나눌 공간이 있다면 초기 우울증에 도움이 된다."는 소견⁴⁾을 받음.
- ☐ 그러나 청년 우울증 환자 수에 비해 이를 해결할 수 있는 정책 대안이 부족한 실정이며, 특히 초기 우울증을 해소할 수 있는 커뮤니티 기반 정책이 부재한 상황

2) 의사신문(2022.9.21.), 5년간 국민 5명 중 1명, 우울·불안장애 치료 이력

3) 보건복지부 한국트라우마스트레스학회(2021), 2020년 국민 정신건강실태조사

4) 김진미(2022.11.01.), 휴먼마인드 정신의학과의원 전문의 인터뷰

- 천안의 심리 프로그램이 존재하나 대부분 1:1 심리 상담 및 교육(허심탐회, 청년또래상담, 라이프코칭 등)으로 구성되어 있음.
- 가벼운 우울감을 느끼는 초기 우울증 환자 수가 상당한 만큼 이들을 대상으로 비슷한 공감대를 가진 사람들끼리 이야기를 공유할 수 있는 환경 조성이 필요
 - (1)우울증 정도에 따른 맞춤 심리 정책 (2)상담이 아닌 소통을 통한 우울증 극복을 목표로 청년들에게 가볍게 다가갈 수 있는 심리 커뮤니티가 필요
- 인간관계를 통해 초기 우울증 환자에게 ‘소속감’을 느끼게 만드는 커뮤니티를 구축하여 초기 우울증을 극복하는 정책이 필요

<그래프 1> 우울증 위험한 단계별 현황



II

정책제안

1. 심리 커뮤니티 활동 제안

- 비슷한 공감대의 사람들이 만나 자신의 이야기를 공유하고 서로를 돌볼 수 있는 심리 커뮤니티 활동을 정책적으로 지원
 - 모더레이터를 포함하여 팀당 5인 이하로 커뮤니티를 구성하고 그 안에서 자신의 고민과 앞으로의 계획, 취미 생활 등 다양한 이야기를 공유
- 커뮤니티 안에는 커뮤니티를 이끌어 나아갈 ‘모더레이터’가 존재
 - 모더레이터는 심리, 커뮤니티 관련 전문가가 아닌 다른 참여자와 동등한 지위의 참가자

- 상담, 교육에서의 선생님의 위치와 달리 팀원들과 수평적인 관계를 가지고 좀 더 편안한 마음으로 네트워킹을 주도
- (온오프라인 병행) 본 심리 커뮤니티 활동은 온라인과 오프라인 두 가지 방법으로 구분
 - 온라인 활동의 경우 모더레이터가 제시하는 질문에 답하며 그 답변에 대해 팀원들과 생각을 공유
 - 오프라인 활동의 경우 간단한 활동(다과회, 월데이 클래스 등)을 함께하며 편안한 분위기 속에서 팀원끼리 소통
- 활동은 약 2개월간 진행되며 정책의 지속성을 위해 주기적으로 대상자를 선발

<그림 1> 실제 심리 커뮤니티 프로그램 안내

모집 대상

- 나와 비슷한 고민에 놓인 사람들에게 털어놓고 싶은 청소년 청년
- 고민을 함께 나누고, 나에게 대해 말아가고 싶은 청소년 청년
- 위로와 격려 받고 싶은 청소년 청년

친한 소우 대(학)원)을 다니는 청년도 가능

청년의 기준은 만 19세 - 39세

일정 안내

활동 기간

2개월

온라인

매일 팀별 채팅방에서 소통

오프라인

격주 1회

활동 내용

나의 이야기에 집중해주고 들어주는 모더레이터와 함께 진행

온라인

- 팀별 오픈채팅으로 소통 모임 진행
- 매일 1~3개의 질문에 답하고 팀원과 공유

오프라인

- 소소한 활동을 통해 색다른 경험을 가짐
- 활동 시, 매주 다양한 활동 진행
- 팀원과 원하는 활동을 직접 정하여 진행

* 힘들고 지쳐 위로 받고 싶을 때, 나와 비슷한 청년들에게 가볍게 털어놓을 수 있는 커뮤니티는 어떤가요? *

영위킹 그룹, 팀 공대이터

영위킹그룹, 팀 공대이터 KDI

※약 2주간 파일럿 프로그램 운영 완료(2022.9.)

IV

기대효과

- 참여자 측면
 - 가벼운 우울감이 회복
 - 자신에 대해 이야기할 수 있는 통로가 생성
 - 타인과의 대화를 통한 안도감

☐ 천안시 측면

- 약 26만 명의 천안 청년 인구 중 심리적인 문제 겪고 있는 청년들에게 직접적으로 도움을 줄 수 있는 대안 제시

☐ 사회적인 측면

- 건강한 사회 조성으로 인한 사회적 비용 감소