

## 2025 사회적 고립청년 지원사업

# 정서 및 관계회복 멘토링(집단상담) 시즌1 참여자 모집

대구광역시청년센터에서는 정서·사회적 고립으로 심리적 어려움을 겪는 청년들을 위해 「정서 및 관계회복 멘토링」을 운영합니다.

다양한 심리·정서 주제의 집단상담을 통해 비슷한 고민을 가진 청년들이 서로 소통하고 공감하며 위로를 나눌 수 있는 장을 마련하고자 합니다. 청년 여러분의 많은 관심과 참여를 바랍니다.

### 1. 모집개요

- 대상 : 정서·사회적 고립으로 심리적 어려움을 겪고 있는 지역 청년들 중 심리상담 지원이 필요한 대구거주 19세~39세 청년  
※ 모집인원 수 초과 시 조기 마감될 수 있으며, 신청자 미달 시 연장모집을 진행할 수 있음
- 모집인원 : 40명 (10명씩 4그룹)
- 지원내용 : 심리상담전문가와 주제별 집단상담 프로그램 진행
- 상담비용 : 무료

### 2. 프로그램별 일정

일시	프로그램	장소
3/24(화) 19:00~21:00~ 4/28(화) 19:00~21:00	대인관계 증진 프로그램(총 6회기) 자아존중감 향상 프로그램(총 6회기)	공감그레 (중구 국제보상로 541, 9층)
4/1(수) 14:00~16:00~ 5/6(수) 14:00~16:00	의사소통 프로그램(총 6회기) 정서 조절 프로그램(총 6회기)	

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

### 3. 상담프로그램 주요 과정

(1) 대인관계 증진 / 자아존중감 향상 프로그램 **매주 화요일(3/24, 31, 4/7, 14, 21, 28) 오후 7시~9시**

회기	일시	대인관계 증진	자아존중감 향상
1회기	3/24(화) 19:00~21:00	· 오리엔테이션 · 서로를 알아가기	· 지금 나의 감정 상태 알아차리기 · 무의식 투사그림검사 1 · 감정의 외현화, 비언어적 표현
2회기	3/31(화) 19:00~21:00	· 나 이해하기 (관계 속의 나)	· 나를 둘러싼 상처 · 과거의 상처 시각화 · 무의식 투사그림검사 2
3회기	4/7(화) 19:00~21:00	· 나를 표현하기	· 나의강점 나무 · 긍정 자원탐색 · 무의식 투사그림검사 3
4회기	4/14(화) 19:00~21:00	· 타인과 소통하기	· 나에게 다정한 나무 · 자기자비훈련 · 무의식 투사그림검사 4
5회기	4/21(화) 19:00~21:00	· 갈등 다루기와 경계 설정하기	· 관계속의 나 · 무의식 투사그림검사 5 · 몬드리안 기법
6회기	4/28(화) 19:00~21:00	· 관계 유지 및 통합 · 프로그램 마무리	· 회복의 자화상 · 치유 여정 통합 · 무의식 투사그림검사 6

(2) 의사소통 / 정서조절 프로그램 매주 수요일(4/1, 8, 15, 22, 29, 5/6) 오후 7시~9시

회기	일시	의사소통	정서조절
1회기	4/1(수) 14:00~16:00	· 프로그램 오리엔테이션 · 의사소통 게임	· 프로그램 소개 · 불안과 정서 이해 · 프로그램 적응
2회기	4/8(수) 14:00~16:00	· 의사소통 경향 분석	· 위기 상황에서 버티기 · 불안 완화 기술 · 고강도 감정 다루기
3회기	4/15(수) 14:00~16:00	· 관계형성 전략 수립	· 마음 챙김 · 생각과 거리 두기 (생각 내려 놓기)
4회기	4/22(수) 14:00~16:00	· 감정 이해	· 정서 알아차리기 · 감정의 기능 이해
5회기	4/29(수) 14:00~16:00	· 자기주장 훈련	· 감정 바꾸기 · 정서 조절 기술 적용하기
6회기	5/6(수) 14:00~16:00	· 의사소통 요정 만들기 · 프로그램 마무리 · 소감 나누기	· 나만의 정서 조절 계획 · 마무리와 확장 · 정서 조절 통합 및 유지 계획

## 4. 신청방법

- 신청방법 : 온라인링크를 통한 참가신청서 접수
- 신청 시 유의사항
  - 상담 동의서 작성 및 고립은둔척도검사 필수 진행
  - 고립은둔척도검사 점수로 우선순위를 정한 후 집단상담 참여자 결정
  - 선정 후 개인 사정으로 인해 사전연락 없이 상담을 취소하는 경우 향후 신청 불가
  - 타인이 대리 신청한 참여자는 참여 불가
  - 6회기 모두 필수 참석 요망
  - 시즌별 프로그램 신청 가능하나 동일 그룹은 재신청 불가
  - 상담 시간보다 15분 초과하여 지각한 경우 당일 불참 처리
  - 프로그램 6회기 중 3회기 불참 시, 남은 3회기는 참석 불가능
  - 심리상담으로 해소가 어려운 정신증, 자살 위기 등 의료진료 및 추가적인 사례관리가 필요한 내담자 발생 시 외부 기관으로 연계

## 5. 선정 및 절차

- 신청마감 후 선정자 개별안내 문자 발송
- 상담절차



## 6. 문의

- 대구광역시청년센터 성장지원팀 ☎053-427-1934