

## 2025 사회적 고립청년 지원사업

# 정서 및 관계회복 멘토링(집단상담) 시즌2 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
7/20(월) 19:00~21:00~ 8/31(월) 19:00~21:00	대인관계 증진 프로그램(총 6회기)	공감그레 (중구 국제보상로 541, 9층)
	과의존 프로그램(총 6회기)	
7/21(화) 14:00~16:00~ 8/25(화) 14:00~16:00	의사소통 프로그램(총 6회기)	
	자기 수용·자기 이해 프로그램(총 6회기)	

※ 상담일시 및 장소는 상황에 따라 변경될 수 있음.

### 3. 상담프로그램 주요 과정

(1) 대인관계 증진 / 과의존 프로그램 **매주 월요일(7/20, 27, 8/3, 10, 24, 31) 오후 7시~9시**

회기	일시	대인관계 증진	과의존
1회기	7/20(월) 19:00~21:00	· 오리엔테이션 · 서로를 알아가기	· 서로의 연결고리 찾기 · 나의 24시간 '의존 지도' 그리기
2회기	7/27(월) 19:00~21:00	· 나 이해하기 (관계 속의 나)	· '그 사건' 전후의 내 마음 · 욕구 비눗방울 채우기
3회기	8/3(월) 19:00~21:00	· 나를 표현하기	· 나의 '스위치(Trigger)' 목록 작성 · 행동 연쇄 고리 끊기(CBT):
4회기	8/10(월) 19:00~21:00	· 타인과 소통하기	· 내 인생의 가치 경매 · 현실 자아의 미니 성공(Micro-Success) 계획
5회기	8/24(월) 19:00~21:00	· 갈등 다루기와 경계 설정하기	· 도파민 디톡스 가방 만들기 · '대체 도파민' 메뉴판 짜기
6회기	8/31(월) 19:00~21:00	· 관계 유지 및 통합 · 프로그램 마무리	· '타임캡슐 편지' · 리부트(Re-Boot) 선언

(2) 의사소통 / 자기 수용·자기 이해 프로그램 **매주 화요일(7/21, 28, 8/4, 11, 18, 25) 오후 2시~4시**

회기	일시	의사소통	자기 수용·자기 이해
1회기	7/21(화) 14:00~16:00	· 프로그램 오리엔테이션 · 의사소통 게임	· 나를 향한 나의 시선 마주하기
2회기	7/28(화) 14:00~16:00	· 의사소통 경향 분석	· 감정의 시각적 수용
3회기	8/4(화) 14:00~16:00	· 관계형성 전략 수립	· 내 안의 어려움 마주하기 (비난의 목소리와 분리하기)
4회기	8/11(화) 14:00~16:00	· 감정 이해	· 심리 보편성과 자기 자비 시선 이해
5회기	8/18(화) 14:00~16:00	· 자기주장 훈련	· 자비로운 돌봄 행동 시스템 구축하기
6회기	8/25(화) 14:00~16:00	· 의사소통 요정 만들기 · 프로그램 마무리 · 소감 나누기	· 가치를 수용하고 삶의 전념을 위한 심리적 나침반 확립

## 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