2025년 대학생 정신건강서비스
「마실: Mind Shield」 안내

2025. 2.

보건복지부
국립부곡병원
Bugok National Hospital

1 추진 배경 및 필요성

○ **(운영근거)** 「정신건강정책 혁신방안」 일상적 마음 돌봄 체계 구축

– 청년·대학생의 마음건강 문제 조기 발견 및 지원 인프라 강화

○ **(현황)** 중증정신질환 초발이 많은 초기 성인기는 정신건강 관리가 중요하지만, 최근 **20대에서 정신건강질환자 수가 가장 큰 폭으로 증가**

– 새로운 환경과 대인관계, 취업 압박, 미래에 대한 불안 등 변화에 직면

– 20대의 4.7%는 자살충동*을 경험 <출처: 2024 사회조사, 통계청>

* 신체·정신적 질환(45.2%), 취업·업무 스트레스(17.7%) 등으로 인함

– '23년 20대의 약 50%는 심각한 스트레스(54%), 수일간 지속되는 우울감(50%), 수일간 지속되는 불안(45%) 경험('22년 대비 1.2배 증가)

< 지난 1년간의 정신건강문제 경험율(20-29세) >



<출처: 국가 정신건강현황 보고서(2020-2023), 국립정신건강센터>

○ **(필요성)** 영남권 대학생의 정신건강 위해요인 관리를 강화하여 **건강한 사회인으로의 성장을 돕기 위한 정신건강서비스** 추진 필요

– **마실가듯** 교내에서 진행되는 프로그램 참여로 **마음의(Mind) 방패(Shield)를 만들기** 위한 정신건강서비스 추진

2 추진 목적

○ 실태조사를 통한 학생들의 **정신건강 문제 확인 및 조기 발견**

○ 맞춤형 정신건강서비스 제공으로 학생들의 **정신건강 자가관리 역량 강화**

○ 국가정신건강정책과 최근 사회적 문제를 반영한 사업 운영으로 **국립정신의료기관으로서의 역할 수행**

3 추진 내용

○ 기간: 2025. 3.~11.

– 상반기 2개교(4~6월), 하반기 1개교(9~10월)로 나누어 운영(총 3개교)

– 운영 계획은 기관 상황 및 참여도에 따라 변동이 있을 수 있음

※ 월별 운영 계획

단계	내용	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
계획	계획 수립 및 기관 선정	●	●									
진행	정신건강 실태조사			●					●			
	두뇌 스트레스 측정 및 상담			●	●				●	●		
	정신건강증진 교육				●	●				●		
평가	평가 및 결과 보고							●				●

○ 대상: 영남권 소재 대학(교) 재학생

○ 내용: 정신건강실태조사, 두뇌 스트레스 측정, 정신건강증진 교육

○ 주최/주관: 보건복지부 국립부곡병원 정신건강사업과

○ **(협조사항)** 프로그램 안내물 학교 홈페이지 게시 및 교내 배포, 참여자 모집, 두뇌 스트레스 측정 및 교육 운영 공간(강당) 제공

「나의 마음 돋보기」 대학생 정신건강실태조사

○ **(검사항목)** 일반적 특성, 스트레스, 우울, 불안, 자살행동, 조기정신증, 불면, 위험음주 등 자가보고식 척도 활용(* 조사 항목 기관별 협의)

○ **(방법)** 비대면(QR코드 이용한 온라인 설문)

○ **(결과)** 실태조사 결과(정신건강문제별 고위험군 수, 일반적 특성에 따른 결과 비교 등) 안내, 정신건강증진 교육 주제 선정 등에 활용

「나의 스트레스는?」 두뇌 스트레스 측정 및 상담

○ **(진행내용)** 옴니핏 측정 및 마음건강체크, 1:1 상담

○ **(운영인력)** 정신건강전문요원*

* 정신건강분야의 전문지식과 기술을 갖추고 보건복지부령으로 정하는 수련기관에서 수련을 받은 사람(간호사, 사회복지사, 임상심리사, 작업치료사)

○ **(소요시간)** 1인당 약 20분

스트레스 측정	→	정신건강 상담
스트레스 측정기* (옴니핏 or 유비오맥파)		결과 해석 및 정신건강전문요원 상담

* 옴니핏: 뇌파, 맥파 측정을 통하여 스트레스, 학습 능력, 인지 기능 분석
유비오맥파: 맥파 측정을 통하여 스트레스, 혈액순환 상태 등 측정

「정신건강의 올바른 이해」 대학생 정신건강증진 교육

○ **(주제)** 시험불안과 극복, 취업 스트레스 관리, 스마트폰 과의존, 다이어트와 섭식장애, 자살 및 우울 예방 등(기관과 협의)

○ **(강사)** 내·외부 강사(정신건강의학과 전문의, 정신건강전문요원 등)

4 기대효과

○ 정신건강 실태조사를 통한 **교내 학생의 정신건강 수준 파악**

○ 정신건강위해요인 관리 강화로 **정신건강문제 예방 및 조기 발견**

○ 학생 정신건강증진 도모를 통한 **건강한 학교 조성**

5 참여 모집 안내

○ 신청기간: 2025. 2. 26.(수)~3. 7.(금)

○ 기관 선정 및 통보 일정: 2025. 3. 19.(수) ※ 선정 학교에 개별 통보

○ 선정 기준 ※ 신청 학교 중 내부 심사를 거쳐 선발

- 필요성(신청 사유)
- 운영 가능 시기 및 장소의 적합성(상담 및 교육 장소 제공 여부)
- 기관의 지리적 위치(경남, 경북, 대구, 부산, 울산 지역 순환 예정)

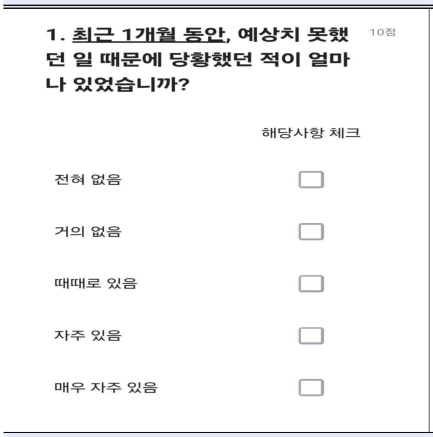
○ 신청방법

URL	QR 코드
https://naver.me/x2jZeoBR	

○ 문의: 국립부곡병원 정신건강사업과 주은영(T. 055-520-2615)

붙임1 프로그램 참고 사진

정신건강 실태조사(온라인 설문 및 기관별 결과 안내)







정신건강증진 교육





두뇌 스트레스 측정(옴니핏)



붙임2 **프로그램 신청서 문항(참고용)**

1. 개인정보 수집 및 이용 동의

귀하께서는 개인정보 수집 및 이용을 거부할 권리가 있습니다. 다만, 거부하실 경우 본 설문에 응답이 제한됩니다.

수집하는 개인정보 항목: 성명, 소속기관 및 부서, 연락처(이메일 포함)

수집 및 이용 목적: 2025년 대학생 정신건강증진 프로그램 운영

보유 및 이용기간: 수집일로부터 1년 * 2025년 프로그램 운영 결과보고 후 폐기

○ 신청 기관 정보

권역	○경남 ○경북 ○대구 ○부산 ○울산	**학교명**	
소속부서		**성 명**	
연락처		**이메일**	

2. 프로그램 신청 사유를 기재해 주십시오.

3. 프로그램 안내 홍보물 교내 홍보(홈페이지 게시, 부착 등) 및 참여자 모집이 가능합니까? ○가능 ○불가능

4. **프로그램 운영 공간(교육 진행 강당, 두뇌 스트레스 측정 및 상담 공간) 제공이 가능합니까?** ○가능 ○불가능

5. 모집 가능한 참여 인원을 선택해 주십시오.

정신건강실태조사	○50명 이내 ○51~100명 ○101~200명 ○201명 이상
정신건강증진교육	○50명 이내 ○51~100명 ○101~200명 ○201명 이상