

2022년 경기도 주민참여예산  
「민관협치형(청년참여)」 제안사업 신청서

◇ 접수번호							
◇ 제안자	경기도 청년참여기구	박초원(서부)					
	연락처						
	이메일						
◇ 분 야	①	기획·행정	②	경제·농림			
	③	문광·복지	④	건설·도시			
	⑤	여성·평생교육	⑥	기타(자율)			
◇ 사업제안 배경/목적	<p>1. 2020년 기준, 한국인의 연간 근로시간은 평균 1,908시간. OECD 회원국의 연간 평균 근로시간은 1,687시간.</p> <p>2. 한국의 2018~2020년 평균 국가 행복지수는 10점 만점에 5.85점. OECD 37개국 가운데 35위(한국개발연구원 경제정보센터, 2021.05.19.)</p> <p style="text-align: center;">핵심 노동인구에 해당하는 청년을 대상으로 일과 삶의 균형을 이해하는 시간을 가지도록 하고 번아웃을 예방 및 완화에 도움이 되는 프로그램을 개발 진행함.</p>						
◇ 사업명	‘청년은 새벽부터 푹푹푹’						
◇ 소요사업비	약 443,700,000원 (사역사천삼백칠십만원)						
※ 세부산출내역	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 프로그램 진행비용(인쇄, 디자인 비용, 다과비 등) 30,000천원</li> <li>○ 전문가 초빙 비용 74,400천원 = 300,000원 x 8회(4개월, 월2회) x 31개시군</li> <li>○ 초기 면담 비용 296,000천원 = 80,000원 x 3,700명</li> <li>○ 특강 사례 비용 2,400천원 = 200,000원 x 4회(월1회) x 3명 초빙</li> <li>○ 공간 활용 비용(초기 면담 장소 등) 25,900천원 = 7,000원 x 3,700명</li> <li>※초기 면담 진행자가 소속된 상담 센터 혹은 외부인 제한된(초기 면담은 1:1 진행) 청년 공간 등의 장소 활용 가능하면 절약 가능.</li> <li>○ 홍보비(영상, 포스터, 배너광고) 10,000천원</li> <li>○ 기타 예비 비용 5,000천원</li> </ul>						
◇ 사업대상 (수혜자)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 경기도 내 거주중인 만 19세~39세 청년</li> <li>- 경기도 내 프로그램 희망자 약 3,700명(30명 x 31개시군 x 4회)</li> <li>※공간에 따라 인원수 조정 가능</li> </ul>						
◇ 사업내용	사업유형	①일자리	②주거	③교육	④복지문화	⑤참여권리	⑥기타 (자율)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 사업기간 : 2022. 1 ~ 12.</li> <li>- 총 4개월 (분기별 1회 3월, 6월, 9월, 12월 정도)</li> <li>- 프로그램 진행기간 : 4주(일주일에 1회 60~90분으로 구성)</li> <li>○ 장소 : 경기도 31개 시·군 청년공간 ※청년공간 협조 필요</li> </ul>						

○ **홍보** : 홍보를 통한 참여자 모집

○ **진행내용**

- 심리상담 / 진로상담 전문가 초빙하여 진행
- 프로그램 구성(안)

**1. 나의 일상 돌아보기 (개별 진행)**

가. 심리상담 전문가와의 면담을 통해 최근 자신의 감정과 정신건강 상태를 정리인식하는 시간을 가짐. 수면의 질(불면)과 자살 위험도 함께 측정.  
 ※필요시 심리상담 병행 되도록 전문가 연계(초기 면담자가 연계 도울 수 있도록, 자비 부담 발생 가능)

나. 일 중독 척도(Spence & Robbins, 1992)와 직무열의 척도(UWES-9; Schaufeli et al., 2006)를 활용하여 개인이 일에 얼마나 많은 에너지를 사용하고 있는지 확인.

**2. 번아웃의 실제 (집단 진행)**

- 가. 무엇이 번아웃인지 알아보기. 직장 내 스트레스원 확인  
 (근무 시간, 직장 구조 및 분위기, 직장 내 인간관계, 개인의 업무 스타일 등)  
 나. 스트레스 대처 방식과 효율성 확인: 퇴근 후 나의 삶, 주말 동안의 나의 삶을 탐색.

**3. 일과 삶의 균형 맞추기 (집단 진행)**

- 가. 진로상담 전문가와 함께 현재 일에 대한 의미를 재평가, 맞춤형 솔루션 제공.  
 나. 일과 삶의 균형에 대한 직장인 특강 (토크쇼) 진행.  
 - ‘일 중 나의 삶 / 일 끝난 후 나의 삶’, ‘평일 중 나의 삶 / 주말 동안의 나의 삶’으로 나누어 내용을 구성하는 것도 가능.

○ **요약**

회차	주제	구성	시간
1회차	나의 일상 돌아보기	전문가 1:1 면담	50분
2회차	번아웃의 실제	집단 (전문가 진행)	60~90분
3회차	일과 삶의 균형 맞추기	집단 (전문가 진행)	60~90분
4회차	직장인 특강 ( ‘30분씩 3명 초빙)	집단	90분

◇ 기대효과

- 개인의 정신건강 상태와 일상을 점검; 심각한 정신질환으로의 발전을 예방하는 효과
- 일과 삶의 균형을 위한 대처 기술 획득; 자아탄력성과 자기효능감 증대
- 일과 삶의 의미 재탐색; 인생에 대한 동기부여, 방향 설정

2022년 3월 27일

경기도지사 귀하