

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>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	<p>○ 프로그램 진행비용(인쇄, 디자인 비용, 다과비 등) 30,000천원</p> <p>○ 전문가 초빙 비용 74,400천원 = 300,000원 x 8회(4개월, 월2회) x 31개시군</p> <p>○ 초기 면담 비용 296,000천원 = 80,000원 x 3,700명</p> <p>○ 특강 사례 비용 2,400천원 = 200,000원 x 4회(월1회) x 3명 초빙</p> <p>○ 공간 활용 비용(초기 면담 장소 등) 25,900천원 = 7,000원 x 3,700명</p> <p>※초기 면담 진행자가 소속된 상담 센터 혹은 외부인 제한된(초기 면담은 1:1 진행) 청년 공간 등의 장소 활용 가능하면 절약 가능.</p> <p>○ 홍보비(영상, 포스터, 배너광고) 10,000천원</p> <p>○ 기타 예비 비용 5,000천원</p>						
◇ 사업대상 (수혜자)	<p>○ 경기도 내 거주중인 만 19세~39세 청년</p> <p>- 경기도 내 프로그램 희망자 약 3,700명(30명 x 31개시군 x 4회)</p> <p>※공간에 따라 인원수 조정 가능</p>						
◇ 사업내용	사업유형	①일자리	②주거	③교육	④복지문화	⑤참여권리	⑥기타 (자율)
	<p>○ 사업기간 : 2022. 1 ~ 12.</p> <p>- 총 4개월 (분기별 1회 3월, 6월, 9월, 12월 정도)</p> <p>- 프로그램 진행기간 : 4주(일주일에 1회 60~90분으로 구성)</p> <p>○ 장소 : 경기도 31개 시·군 청년공간 ※청년공간 협조 필요</p>						

○ **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 정리/인식하는 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