

마주해요, 정신건강챌리(매주마주(走)) 캠페인 전개

- 일상 속 정신건강관리를 위한 전국민 참여 러닝 챌린지 -
- 전국 8곳의 유명 러닝 코스에서 행사 진행(10.8~10.31) -

보건복지부 국립정신건강센터(센터장 곽영숙)는 10월 8일(화)부터 정신건강 인식개선을 위한 정신건강챌리 매주마주(走)캠페인을 서울을 시작으로 전국에서 진행한다.

매주마주(走) 캠페인은 정신건강의 날(10.10)을 기념으로 10월 한달 간 매주 각 지역별로 정신건강 인식개선을 위한 마음을 모아 달리는 의미이다. 이번 캠페인은 신체 활동이 정신건강에 미치는 긍정적인 영향을 강조하고, 참가자들이 서로가 경험했던 정신적 어려움을 공유하며 지지하는 분위기 조성을 통해 정신건강의 긍정적인 인식을 확대하기 위해 기획하였다.

10월 8일부터 10월 31일까지 매주 2회 실시하며, 서울(반포한강공원), 인천(인천대공원), 강릉(경포 해변 중앙광장), 세종(세종 호수공원), 대구(수성못), 광주(광주월드컵경기장), 부산(다대포해수욕장 해변공원), 제주(함덕해수욕장) 등 지역별로 상징성이 있는 8개의 코스에서 캠페인을 진행할 예정이다. 행사는 참가자들의 정신건강 관리의 중요성에 대한 인터뷰와 응원 이후 2.2km를 달리는 방식으로 진행한다. 2.2km(S.2) 코스는 각자의 마음을 마주하고 정신건강을 살피자는 의미이며, 행사 참여 8곳의 전체 캠페인 여정을 담은 미니 다큐멘터리도 제작할 예정이다.

9월 26일부터 참가자를 모집하였으며, 참가자는 8개 지역주민과 정신건강 서비스 제공 기관의 실무자, 정신적 어려움을 경험했던 주민 등이다.

온라인 이벤트도 진행한다. 10월 24일까지 국립정신건강센터 SNS 채널을 팔로우하고 캠페인 성공을 위한 응원 댓글을 작성한 참여자에게 추첨을 통해 증정품을 제공한다. 또한 정신건강의 날(10월 10일)을 기념한 참여자 수 1,010명을 목표로 하여, 러닝 애플리케이션을 이용해 비대면 참여를 인증하는 이벤트도 실시할 예정이다.

이번 캠페인에는 여러 드라마와 예능 프로그램에서 활약 중인 배우이자 방송인 진태현이 참여한다. 진태현은 매일 새벽 러닝 훈련을 하는 습관과 최근 아내 박시은과 함께 장애인식 개선 오디오북 ‘나만 몰랐던 이야기 6’ (밀알복지재단) 제작에 목소리를 기부하는 등의 공익활동을 계기로 캠페인에 참여하였다.

또한 정신건강 관리의 의미 있는 한 걸음을 돕기 위해 각 지역의 정신건강 복지센터장 및 국립병원장 등 정신건강 리더가 참여하여 운동이 정신건강에 미치는 영향과 일상생활 속 정신건강 관리 방법에 관한 정보를 제공할 예정이다.

국립정신건강센터 곽영숙 센터장은 “정신건강에 대한 인식은 함께 참여하고 마주해야 바뀔 수 있다” 라면서, “이번 캠페인이 정신건강 관리의 중요성을 알리고 당사자와 지역주민이 같이 뛰며 정신건강에 대한 긍정적인 인식이 확산되는 계기가 되기를 바란다” 라고 밝혔다.

- <붙임> 1. 정신건강랠리(매주마주(走)) 캠페인 키 비주얼
2. 캠페인 일정 및 진행 순서
3. 행사 이벤트

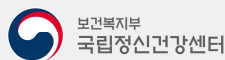
담당부서	국립정신건강센터 정신건강사업과	책임자	과 장	양수진 (02-2204-0106)
		담당자	사무관	이지혜 (02-2204-0320)
			주무관	최기쁨 (02-2204-0318)

마주...해요

매주마주^走 2.2km 전국 일주

국민들의 정신건강을 위한 전국 캘리 캠페인
2024. 10. 8. (화) ~ 2024. 10. 31. (목)

“
정신건강은
마주하면서
시작합니다
”



붙임 2**캠페인 일정 및 진행 순서****□ (장소) 전국 8개 지역의 코스**

일 자		지역	코스
Step 1	10. 8.(화)	서울	반포한강공원
Step 2	10.13.(일)	인천	인천대공원
Step 3	10.15.(화)	강원(강릉)	경포해변 중앙광장
Step 4	10.17.(목)	세종	세종 호수공원
Step 5	10.22.(화)	대구	수성못
Step 6	10.24.(목)	광주	월드컵경기장
Step 7	10.28.(월)	부산	다대포해수욕장 해변 공원(+해솔길)
Step 8	10.31.(목)	제주	함덕해수욕장

※ 지역 별 일정은 장소섭외 사정에 의해 변경 될 수 있음

□ (행사 순서) 약 2시간 30분 진행

시 간		프로그램명	행사 내용
09:00 ~ 09:30	30분	접수 및 굿즈 배포	참가 굿즈 배포 및 착용
09:30 ~ 09:50	20분	참가자 사연 인터뷰	인플루언서 및 일반인 참가자 인터뷰
09:50 ~ 09:55	5분	정신건강 리더	참여 리더의 인사말
09:55 ~ 10:25	30분	스트레칭	본 행사 전 스트레칭 진행
10:25 ~ 10:30	5분	응원	참여자 간 응원 메시지 주고받기
10:30 ~ 11:20	50분	본 행사	인플루언서 및 리더와 함께 마라톤 참여
11:20 ~ 11:30	10분	격려	참여자 간 격려 메시지 주고받기
11:30 ~ 12:00	30분	게릴라 인터뷰	마라톤 이후 참가자 소감 인터뷰

※ 진행 상황에 따라 변경될 수 있음

□ **사전 홍보 이벤트**

- (사전 홍보) 기관 인스타그램 내 [매주마주] 정신건강앨리 캠페인 코스를 알려주는 콘텐츠와 완주를 기원하는 응원 이벤트 진행
 - 응원 댓글과 해시태그(#) 인증 시 추첨을 통해 스포츠음료 기프티콘 증정
- (이벤트 참여 방법) 회당 200명 랜덤 추첨
 - 국립정신건강센터 SNS 채널 팔로우
 - 친구 태그 및 캠페인 성공을 위한 응원 댓글 작성
 - 필수 해시태그 인증

필수 해시태그 예시) #마주해요 #정신건강 #국립정신건강센터 #매주마주
- (이벤트 일정) 09.27.(금) ~ 10.24.(목)

□ **캠페인 참여자 모집 이벤트 및 굿즈 배포**

- (참여자 모집) 인스타그램에 [매주마주] 캠페인 참여자 모집글 게시
 - 캠페인 진행일 기준으로 2주 전 국립정신건강센터 SNS 채널과 유튜브 커뮤니티 내 포스터 업로드 및 10일 동안 모집 이벤트 운영

*선착순 모집 예정 (30-40명)
- (굿즈 배포) 캠페인 당일 등록한 인원 확인 절차 이후 캠페인이 인쇄된 굿즈(바람막이, 러닝백) 배포

*행사 당일 홍보부스에서 바람막이와 러닝백 배포, 현장 착용 후 본 행사 진행



□ 온라인 정신건강챌린지

- (대상) 전 국민
- (내용) 러닝 어플을 이용해 비대면 참여를 인증하는 이벤트
- (목표) 참여자 수 총 1,010명(정신건강의 날이 10월 10일임을 활용)
- (참여 방법) 달린 거리와 날씨가 모두 보이도록 캡처하고, 본인의 계정에 필수 해시태그와 함께 게시
 - * 필수 해시태그 #마주해요 #1,010 #마음건강 #정신건강 #매주마주
- (홍보) 캠페인 참여자 수 중간 집계 콘텐츠를 통한 참여 유도
- (일정) 10. 8.(화) ~ 10.31.(목)

□ 참여 인증 이벤트

- (대상) 온·오프라인 정신건강챌린지 매주마주(走) 참여자
- (내용) 참여 인증 샷과 참여 소감 작성 후, 본인의 계정에 필수 해시태그와 함께 게시한 경우 추첨을 통해 상품 증정
 - * 필수 해시태그 #마주해요 #1,010 #마음건강 #정신건강 #매주마주