

· 베이비부머 마음돌봄 전화상담 ·
지치고 힘든 베이비부머 여러분!
당신의 마음을 들려주세요!

상담문의 031-269-5064



제 마음 이대로 괜찮을까요?

“부모님 챙기고, 자식 뒷바라지에 정신없이 살다 보니
어느새 늙고 마음이 지친 저를 발견했어요
이런게 우울증 증상인가 싶은데
남들에게 이런 고민을 이야기하기도 힘듭니다.”

‘베이비부머 마음돌봄 전화상담’이란?

경기도 베이비부머 세대를 대상으로
무료 심리상담을 제공하는 사업입니다.

※베이비부머 세대 (1955년생~1974년생)



어떤 서비스를 제공하나요?

- ▶ 전문상담사와 함께하는 심리상담
- ▶ 심리검사를 통한 맞춤형 상담
- ▶ 욕구 맞춤형 사례관리
- ▶ 마음 돌봄 프로그램

(특강, 집단상담, 자조모임, 심리지원 그림 메시지 발송 등)

※(2021~2023년)총 1,209분에 대해 1만256건의 상담 실시



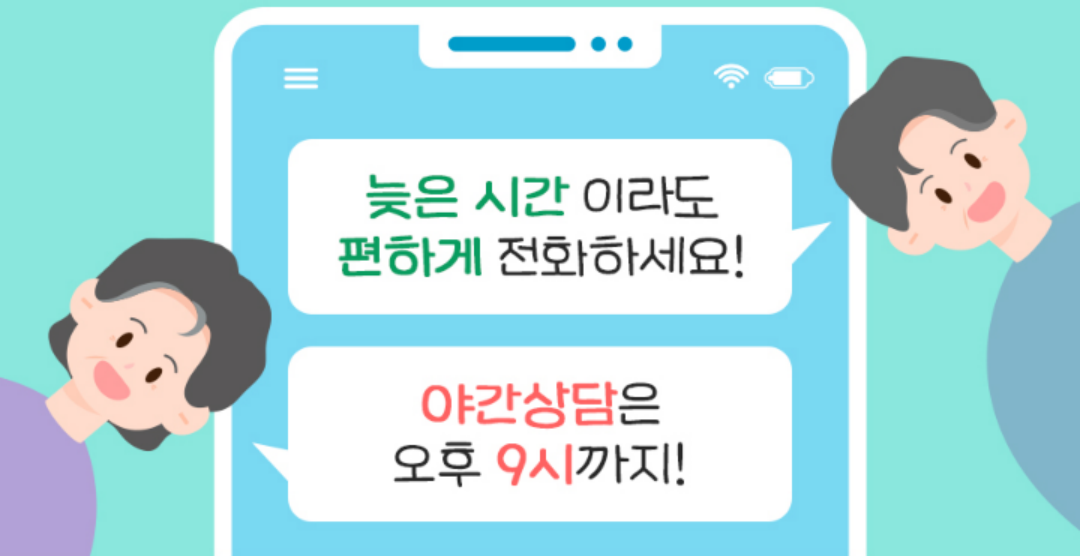
‘전화상담’만으로도 효과가 있을까요?

서비스 만족도 5점 만점에 4.6점
서비스 **이용자의 92%**가 해당 서비스에 만족했어요.

<2023년 서비스 만족도 조사결과>

구분	사전검사	사후검사	변화정도
우울감	중증도	경도	완화
불안감	중증도	경도	완화
삶의 불편감	83.1	45.0	38.1 ▼
삶의 만족도	31.2	60.3	29.1 ▲

*삶의 불편감, 삶의 만족도 지수는 100점 기준으로 산정



오후 9시까지 야간상담을 제공합니다

더 나은 마음돌봄 기회를 제공하고자,
2024년부터 상담 시간을 확대했어요.



베이비부머 마음돌봄 서비스

어떻게 이용하나요?

상담대상 | 경기도 베이비부머 누구나 (1955년생~1974년생)

상담시간 | 평일 오전 9시~오후 9시까지

상담비용 | 무료

상담문의 | 031-269-5064로 전화 주세요!

※ 심층상담 주 1회 50분, 최대 16회 이용 가능

※ 심리지원 그림 메시지 신청자에게 발송 (매주 목요일)



경기도에 거주하시는
베이비부머의 마음이 웃는
그날까지 함께합니다.

