

마음+ 캠페인 3차

내 마음의 횡단보도

참여대상 대학생 누구나

활동기간 2022년 5월 3일 ~ 2022년 5월 16일

참여방법 * 2가지 활동 모두 참여하셔야 합니다

- 활동1**
- 내가 평소에 가졌던 **부정적인 생각**을 써보고, 그 생각을 **긍정적인 시선**으로 바라보며 작성해보기
 - 댓글로 바로 작성 or 활동지 출력하여 작성 후 촬영/캡처본 댓글로 올리기
 - 아래 활동지 예시 참고

활동2 · QR코드를 통해 **정신건강검진 2개 이상 참여**

참여혜택

참여자(50명) - 서브웨이 에그마요(15cm) 쿠키세트

우수참여자(5명) - 스타벅스 디저트세트

* 검진 3개 참여자 우선 선발 후 랜덤 추첨



활동지

<예시>

내 마음의 횡단보도

내 마음에 초록불이 들어오려면,
어떻게 생각해야 할까요?

“
회색 보도에는 내가 평소에 가지고 있는 부정적인 생각을 쓰고, 회색 보도에는 해당 문제를 긍정적인 시선으로 바라보며 써보아요!
”

출발!

BSMHC 부산서구정신건강복지센터

내 마음의 횡단보도

내 마음에 초록불이 들어오려면,
어떻게 생각해야 할까요?

“
회색 보도에는 내가 평소에 가지고 있는 부정적인 생각을 쓰고, 회색 보도에는 해당 문제를 긍정적인 시선으로 바라보며 써보아요!
”

출발!

1. 나는 너무 쓸데없이 생각이 많아
→ 나는 섬세하고 진중한 사람이야!
2. 왜 나에게만 이런 일이 생기는 거지?
→ 누구에게나 일어날 수 있는 일이고, 나에게만 더 좋은 일들이 찾아올거야
3. 나는 쉽게 상처입는, 약한 사람인 것 같아
→ 내게 상처가 된 일들은 누가 겪었어도 힘들었을 일이고, 나에게 가장 소중한 사람은 나니까! 비난하기보다 응원해주자

BSMHC 부산서구정신건강복지센터

“
자세한 내용은 홈페이지(bsmhc.com)를 참고해주세요
”

정신건강검진
바로가기

홈페이지 게시물
바로가기