

보 도 자 료

서울시 서초구 반포대로 14길71 엘지서초에클라트 321호
전화 02-706-1372 팩스 02-576-9264 대표메일 consumer@can.or.kr

2022년 11월 15일 (화)

미래소비자행동, 세계 정신건강의 날 기념 힐링 캠페인 ‘나의 힐링 이야기’ 에 총 1,098명의 소비자 참여!

미래소비자행동(상임대표 조운미)이 지난 10월 10일 세계 정신건강의 날을 맞아 9월 20일부터 10월 19일까지 한 달간 진행했던 힐링 캠페인 ‘나의 힐링 이야기’ 캠페인에 총 1,098명의 소비자들이 참여하여 대단한 성황을 이루었다.

2022년 2분기 보건복지부에서 전국 거주 19~71세 성인 2,063명을 대상으로 온라인 설문조사를 통해 실시한 「코로나19 국민 정신건강 실태조사」에 따르면, 우울 위험군은 16.9%로 2019년(3.2%)의 5배가 넘는 것으로 나타났다. 코로나19 이후 감염병에 대한 스트레스와 일상생활에 대한 제약이 커지면서 ‘코로나 블루(blue)’라는 신조어도 등장할 만큼 우울감과 무기력증을 느끼는 사람들이 증가하고 있는 추세인 것이다.

이번 ‘나의 힐링 이야기’ 캠페인은 팬데믹 현상으로 정신건강의 관리의 중요성이 강조되는 요즘 자신의 힐링을 정의하고 그 이유에 대해 되새겨보며 건강한 삶을 찾아보는 의미로 기획되었으며, 미래소비자행동 홈페이지와 모바일소비자매거진 ‘컨슈머맵’을 통해 참여하도록 하였다. 대표적으로 좋은 캠페인 내용을 몇 가지 소개하면 다음과 같다.

성함	나의 힐링은 ()이다.	그 이유는?
이OO	예쁘게 잘 차려먹기	혼자 밥을 먹는다고 해서 대충 차려먹지 않고 영양을 생각해서 건강한 음식을 준비하고 나를 대접한다는 자세로 예쁘고 정갈하게 잘 차려먹으려고 노력한다. 그러면 기분도 좋아지고 존중받는 느낌이 든다. 나만의 힐링 방법이다^^
호OO	모교 구경가기	힘이 들 때 가끔씩 모교에 가면 저도 모르게 힘이 나요. 그때 꿈꾸고 순수했던 그 시절로 돌아갈 순 없지만, 기분이 좋아져요.
임OO	부모님 농사일을 돕는 것	부모님께서 퇴직 후 귀농하셔서 논에서 밭에서 과수원에서 농사지으십니다만 소소하게 소박하게 가족들 먹을만큼만 농사짓는다고 하셨는데 어느새 규모가 상당히 커졌습니다. 조용하고 고요한 시골 마을에서 부지런히 씩없이 정직한 굶은 땀방울 흘리면서 농사일 도와드리는데 이상하게 몸이 하나도 힘들지 않고 어느새 상추, 배추, 고구마, 감자 등등 농작물들에게 말을 걸면서 잘 자라라고 응원의 말을 남기는 그런 생활들이 참으로 힐링됩니다.
최OO	우리 아이들	출산과 육아로 퇴직을 하였고 10년이 넘는 시간 아이 셋을 낳고 육아에만 몰두했습니다. 아이들이 밝고 건강하게 크는 것만큼 나에게 중요한 건 없다고 생각했기 때문입니다. 하지만 결혼 생활 기간 남편과의 감정싸움, 시댁 트러블, 그리고 가정에만 갇혀 있는 자 나신이 답답했고 과거가 그리п기도 했습니다. 그럴 때마다 우리 아이들이 곁에 있었고 힘들땐 엄마를 위로해 주기도 합니다. 저는 우리 아이들이 제 모든 것이고 버팀이며 힐링입니다.
엄OO	등산	매일 똑같은 생활을 반복하다 자연과 함께 등산을 하면 정말 힐링되는 거 같아요. 요즘 날씨가 등산하기 딱 좋아서 더 자주하려고 하고있어요 맑은 공기와 함께 멋진 풍경을 보고나면 일주일동안 스트레스가 확 풀리는 느낌이에요. 특히 요즘은 탄소중립을 목표로 많은 노력들이 이루어지고 있어 저도 등산을 할때는 플로깅에 동참하려고 노력하고 있습니다. 등산을 하며 주위에 쓰레기를 줍고나면 환경을 살리면서도 운동도 되고 보람도 있어서 너무 좋은거 같아요.

세계정신건강의 날 기념 캠페인 당첨 여부는 개별 연락 및 미래소비자행동 홈페이지를 통해 확인할 수 있다. 당첨된 소비자 30명에게 모바일상품권을 시상할 예정이다.

미래소비자행동은 매달 시민이 참여할 수 있는 유익하고 재미있는 캠페인을 진행하고 있으며 홈페이지를 통해 매달 진행되는 캠페인을 확인하고, 다양한 소비자 정보도 얻을 수 있다.

미래소비자행동 홈페이지: www.can.or.kr
(문의 02-706-1372)

