

Newsletter
제 16 호
2012. 12



마음이 행복한 익산



익산시정신보건센터
Iksan Mental Health Center



자살예방, 우리가 도울 수 있어요.

선생님,
제 주변의 소중한 사람들이
힘들어 하는 것을
어떻게 알 수 있나요?



자살을 생각하고 있는 사람들은,
이성을 벗어난 극단적인 감정 상태를 자주 보일 수 있어요.
아기는 물건들을 주변 사람들에게 나누어 주거나
자살을 암시하는 극단적인 단어(예, "죽을거야." 등)를 사용합니다.
또한 현실을 잊기 위해 과도하게 술을 마시거나 죽음을 암시하는
메모나 낙서 등을 적어 놓기도 하고,
주변 사람들에게 마지막 인사와 같은 말을 하거나
문자메시지 등을 보내기도 합니다.



죽어야..
죽을



그럼 제가 어떻게 하면
도와줄 수 있나요?



우선, 절대로 1분 1초도 혼자 두지 마세요.
주변의 위험한 물건(예, 압박붕대, 끈 등)은
꼭 치워주세요.

이상 징후 발견 즉시 보호자, 익산시정신보건센터 등 전문기관의
도움을 받아야 해요. 응급상황의 경우에는
반드시 119에 신고를 해야 해요.
마지막으로 가장 중요한 것은,

**진심으로 따뜻하게 세상에서 가장 소중한 것은
당신의 생명인 것을 알게 해주어야 합니다.**



“마음방긋 쉽” 정신건강사업

+ 홈페이지 새단장



+ 우리센터 디입니다



익산시정신보건센터
Iksan Mental Health Center

“익산시정신보건센터 홈페이지와 새로운 로고가 탄생되었어요.
앞으로도 많은 관심과 사랑 부탁드립니다~”

+ 정신건강연극제



정신건강연극제 광대학교 “스타탄생”
연극도 보고 마음건강 정신건강 ^^

+ 유관기관회의



마음이 행복한 익산시를 위한
유관기관회의를 하였습니다.

“마음에 힘” 정신건강재활사업

✦ 주간재활프로그램



집단치료, 정서관리훈련, 음악치료, 서예치료, 웃음요가, 신나는 노래방 등 회원분들이 함께 하는 주간재활 프로그램입니다.

✦ 내면의 울림과 마주하기



군 생활에 부적응하는 군장병을 대상으로 '내면의 울림과 마주하기'라는 주제로 인지치료 프로그램을 실시하였습니다.

✦ 보호작업(직업재활)



열심히 하는 우리 회원분들
내년에도 아자아자 파이팅!!!

✦ 가족교육 및 자조모임(상록수)



회원분들의 가족과 함께하는 가족모임!!
이름하야 상록수~

“마음에 힘” 정신건강재활사업

✦ 지역사회적응훈련(영화관람 및 외식체험)



공공영상미디어센터에서 재밌는 영화도 보고~
맛있는 점심도 먹고 즐거운 시간을 가졌습니다.

✦ 송년모임



한 해를 마무리하며 1년 동안의 생활을 되돌아 보는
시간을 가졌습니다.

함께하는 레크레이션은 기쁨 두배 ^^



“마음에 햇살” 자살예방사업

✦ 생명사랑캠페인



다양한 체험을 통해 생명사랑을 몸소 실천해보는 시간을 가졌어요.
우리 모두 생명사랑! 생명존중!

✦ safe TALK 교육



효과적인 자살예방활동과 인식전환을 위해 지역사회복지전문가, 노인돌보미 등을 대상으로 자살예방 교육 및 ‘생명지킴이양성교육’을 실시하였습니다.

✦ 청소년 자살예방교육



청소년 자살예방교육을 통해 생명존중과 생명사랑을 실천해봅시다~

✦ 행복한 마음 갖기(원광자활)



익산원광지역자활센터에서 ‘마음건강의 이해와 행복한 마음 갖기’ 교육을 하였습니다.

“마음에 햇살” 자살예방사업

❖ 노인우울예방프로그램



독거노인들을 대상으로 음악치료를 통해 내 안에 있는 스트레스 및 분노를 표출할 수 있는 프로그램을 실시하였습니다.

❖ 스트레스 및 우울예방프로그램



인지치료를 통한 주부들의 스트레스 및 우울예방 프로그램을 실시하였습니다.

❖ 자살시도자 및 고위험군프로그램



예술치료를 통해 자살등록회원(자살 시도자 및 고위험군)을 대상으로 억압된 감정과 마음 속에 있는 분노를 표출함으로써 마음에 빛을 밝히고 행복감을 나눌 수 있도록 프로그램을 실시하였습니다.

❖ 자살예방심포지엄



자살과 우울증을 예방하기 위한 익산시민과 함께 하는 심포지엄을 개최하였습니다.

“마음에 싹” 아동·청소년사업

✦ 우리 아이 양육방법 및 정신건강 (부모교육)



✦ 나의 정신건강을 알아볼까? (학생교육)



✦ 아동·청소년의 정신건강 이해하기 (교사교육)



아동·청소년의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 정신건강예방의 중요성을 인식시키고자 관내 학교에서 학생, 학부모 및 교사에게 아동·청소년 정신건강 바로 알기 교육을 하였습니다.

✦ 관련요원교육



우석대, 전북대학교 심리학과 대학(원)생과 연계하여 아동·청소년 집단프로그램 진행을 위한 리더양성을 통하여 프로그램 구조화 및 아동·청소년 정신건강의 이해에 대한 교육을 진행하였습니다.

“마음에 싹” 아동·청소년사업

✦ 역량강화 연수



교육복지전문가들의 역량강화를 위한 교육을 하였습니다.

✦ 게이트키퍼(gate keeper)교육



아동·청소년의 긍정적인 사고와 정신건강을 위한 교육을 하였습니다.

✦ 집단프로그램(세상을 향해 소리치다!)



긍정적인 사고와 대인관계를 형성하고 정서 발달에 어려움을 겪는 청소년들을 위한 대그룹(학급), 소그룹 집단프로그램을 하였습니다.

✦ 내 마음의 행복채우기 캠프



내 마음의 행복을 채우기 위해 2박 3일 동안의 신나는 캠프를 떠났습니다.

축하합니다!

✦ 회원분들 수상



근면하고 성실한 사람에게만 준다는 모범상과 성실상을 수상한
우리 회원분들!! 상 받는거 어렵지 않아요~~

✦ 선생님들 수상



한해 동안 마음이 행복한 직산을 위해 동분서주 해준
최아론(왼쪽)선생님과 정은선(오른쪽)선생님이 상을 받았어요!!
함께 축하해 주실꺼죠?!

나에게 쓰는 편지

- 신OO

사랑스런 OO아!

OO아!

너를 사랑해주는 사람들이 많기에 행복하고 기쁨은 알거라 믿는다.

너가 힘이 들때 세상에 너밖에 없다. 생각하며 속상해하며 가슴치며 아파하며

좌절하며 우울하게 나날을 보냈었는데 불행한 사람이 아니란 걸 이제야 깨닫게 되었음을 알기에...

지금 너의 주위엔 너를 사랑하고 아껴주는 사람들이 항상 응원해주고 힘을 주는 것에 감사해하고 더욱더 열심히 사는 모습으로 사랑하며 살아보자.

너를 너무나 사랑하는 OO이가.

- 서OO

사랑하는 OO아

지금껏 그렇게 살아왔더니 씩씩하고 활력 넘치게 살았으면 좋겠고 모든 것에

긍정적인 사고로 보고 나보다는 상대방을 배려하면서 진짜 행복한 웃음이 있는 하루하루 살아갔으면 좋겠구나. OO아 사랑한다. 그리고 8주 동안 나에게 힘을 실어준 강사님과 오늘 오지 않은 여러분들에게 감사하고 만남이 이어진 우리들 모두 건강하고 행복합시다.

파이팅!



선생님, 감사합니다. 그리고 사랑해요.

- 이OO

나는 10월 초에 상담을 처음 하러 왔다. 처음에는 매우 낯설고 내가 무슨 이상있나 하고 꺼림직했다. 하지만 나는 한주 한주 지나면서 선생님과 친해졌고 나에 대해서 조금 조금씩 알아갔다. 나의 미래 직업도 없었는데 이상담을 하면서 내가 무엇을 하면 되고 무엇을 안 해야 되는지 알았다.

그리고 우리가 4번째 만날 때 “고놈 참 맛있게 생겼네.”라는 만화영화를 봤다. 이 만화영화는 가족사랑과 관련된 이야기였다. 이 만화영화를 보고 우리는 행복을 추구하는게 어떤 것이고 나를 닮은 캐릭터 나를 닮은 동물도 그려보고 나의 가족 금붕어도 그려보고 내 별명도 지어 보았다. 나의 별명은 양파라고 지었다. 왜냐하면 양파를 까면 껍질수록 작아지는 것처럼 나도 알면 알수록 여린 아이라고 했다. 그랬더니 선생님이 와~ 하고 감탄사를 내뱉었다. 시적 감정이라 하면서 멋있다고 했다. 나는 부끄러웠다.

하지만 하면할수록 상담이 더 재미있어지고 있었다. 그리고 하다보니 벌써 겨울 12월이 됐다. 눈도 왔고 비도 왔고 화창하기도 했다. 날이 지나고 지나서 드디어 오늘이 마지막 날이다. 선생님과 웃고 떠들며 지나간 시간이 어느덧 3개월이다. 목요일은 정신보건센터 오는 재미로 아침을 일어났는데... π 이제 다음주부터는 일어나기 싫을 거 같다. πππ 목요일은 학교 가는 것도 재미있었는데 이제는 슬프다... 내년에도 한다고 하니 또 하고 싶다. 맛있는 것도 많이 먹고 웃고 재미있고 목요일이 행복했다. 선생님도 이빠서 계속 오고 싶다. 하지만 이젠 작별인 거 같다. bye bye 잘 있거라 행복한 나의 목요일이여 Bye Bye 잘가~ πππ

- 우OO

10월 초에 만나서 어색하고 했지만 계속 만나서 어색한 것이 없어지고 교육하고 게임도 하고 책도 읽고 많이 재밌어지고 다시 오고 싶다.

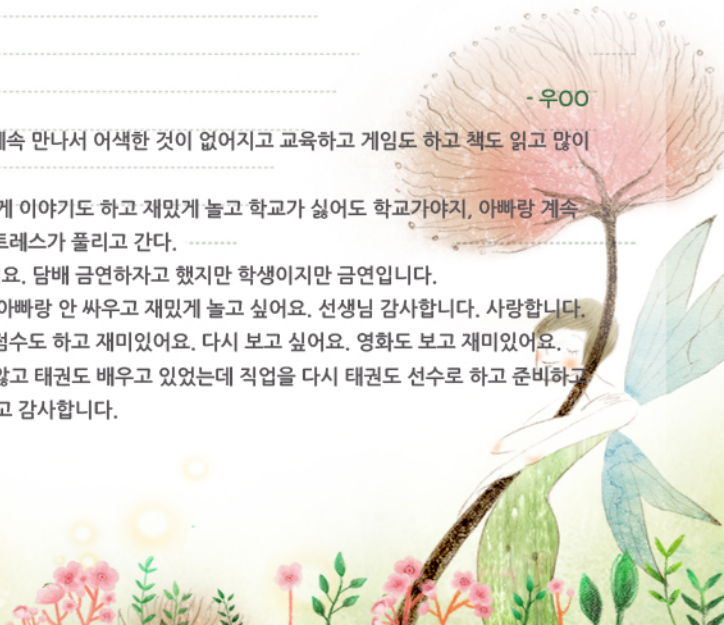
내가 다시 보고 싶어요. 선생님. 재밌게 이야기도 하고 재밌게 놀고 학교가 싫어도 학교가야지, 아빠랑 계속 싸우긴 하지만 정신보건센터에서 스트레스가 풀리고 간다.

많이 재미있었습니다. 다시 오고 싶어요. 담배 금연하자고 했지만 학생이지만 금연입니다.

정신보건센터 선생님이 잘 해주시고 아빠랑 안 싸우고 재밌게 놀고 싶어요. 선생님 감사합니다. 사랑합니다.

정신보건센터에서 봉사도 하고 봉사점수도 하고 재밌어요. 다시 보고 싶어요. 영화도 보고 재미있어요.

다시 오고 싶어요! 직업도 생각하지 않고 태권도 배우고 있었는데 직업을 다시 태권도 선수로 하고 준비하고 있지만 실력이 안 되요. 많이 보고 싶고 감사합니다.



따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.

주간재활강사 및 자원봉사자

예술치료 : 이혜진
 서예요법 : 진승희
 웃음요가 : 이명주
 미술요법 : 김민진, 박선영, 최혜민
 집단치료 : 이현기, 양찬모, 윤서린, 장승호
 대인관계 : 한아름
 정서관리 : 정은실, 소숙영, 임명철

일반자원봉사자

김동현, 김종혁, 봉지훈, 우정수,
 이건, 이수혁, 진혜원, 추세영,
 최진주, 한용희.

후원해주신분들

개인후원

김대진, 김연진, 김혜미, 김현명, 김희준, 남청강,
 박선영, 양찬모, 윤서린, 이대보, 이상열, 이현기,
 임유라, 장승호, 정경혜, 정모순, 정유선, 정은선,
 최명진, 최아론, 최진주, 한국임상치유예술학회.

재능후원

익산시정신보건센터 로고제작 : 디자인에보

후원내역

전년도이월금 : 2,440,244원
 세입 : 4,562,380원(이자포함)
 세출 : 4,685,910원
 잔액 : 2,315,564원

수입(원)

지출(원)

2012년 후원금	₩4,362,000	<비지정후원금> *인터넷뱅킹연장수수료 ₩4,400 *가족모임다과비 ₩119,380 *회원생일파티 ₩49,510 *지역사회적응훈련 ₩619,860 *직업재활자조모임 ₩65,500 *방학식 ₩77,260	<지정후원금> *아동·청소년 내 마음의 행복채우기 ₩2,000,000 *예술치료 ₩350,000 *차량지원 ₩1,200,000
이자	₩2,380		
2011년 이월금액	₩2,440,244		
합계	₩4,362,380 + ₩2,449,244 = ₩6,802,624	합계 ₩4,485,910	

총수입 6,802,624 - 총지출 4,485,910 = 잔액 2,316,714

후원안내

익산시정신보건센터에서는 여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다.

- 후원금 계좌번호 : 전북은행 615-13-0307654
- 현금 후원 및 물품후원 : 생필품, 간식, 비품, 프로그램운영지원 등





정신건강전화 1577-0199

“1세부터 99세까지 정신건강을 지켜드립니다.”

우울한 느낌, 스트레스, 불안감, 자살위험문제 등으로
고민하고 계신 분들은 전화하시면
정신보건전문가와 상담하실 수 있습니다.

익산시정신보건센터

버스안내 : 100,101,104,108,300번(익산시보건소하차)

주소 : 익산시무왕로 975번지(신관1층, 142-8번지)

TEL : 063-841-4235 / FAX : 063-841-4267

Homepage : www.iksanmh.or.kr

