

Newsletter  
제 17 호  
2014. 1



# 마음이 행복한 익산



익산시정신보건센터  
Iksan Mental Health Center



# 고부랑 고개를 넘어가는 어르신들의 삶

## - 독거 노인이 바라보는 세상 속 이야기

고부랑 할머니가, 고부랑 고갯길을 고부랑 고부랑 넘어가고 있어.  
고개는 열두 고개 고개를 고개를 넘어간다.  
노래 고부랑 할머니 수



익산시립노년복지센터장 이상엽

고개도 고부랑, 고개를 넘어가는 할머니의 허벅지도 고부랑, 할머니는 허무에도 몇 번씩 미쳐 다 빠지 못한 허리를 붙잡고, 아주 빠르지도, 아주 느리지도 않게 고개를 넘어갑니다.

**할머니가 바라보는 열 두 개의 고개는 과연 무엇이었을까요?  
무엇을 위해 고개를 넘으려고 했던 것일까요?**

한국의 노인인구비율(65세이상)이 급속도로 높아짐에 따라 우리나라는 2025년을 기점으로 하여 초고령화(65세이상 인구가 전체인구의 20%이상사회)를 바라보고 있으며, 2050년이 되면 인구 10명 중 4명은 노인인구가 됩니다. 어릴듯 노인인구의 증가와 더불어 다양한 노인의 요구와 노인의 문제는 개인의 문제가 아닌 사회경제의 문제로 여기하게 되었고, 그 중의 한 부분이 노인 자살입니다. 어렸을 적 할아버지의 권설에 대해 물어본 적이 있을 것입니다. 이 어머니는 세 손녀를 키워 시집을 보낸 할머니가 늙고 병이 들어 혼자 살 수 없어 손녀들을 찾아가지만 두 손녀에게 버림을 받고, 세 번째 손녀를 찾아가면 중 추위와 배고픔에 눈발에서 죽음을 맞이하게 되고 할머니의 무덤 위에는 할머니의 피어났다는 슬픈 이야기입니다. 이야기 속 할머니는 더 이상 생산가능인구(15-64세인구)가 아니었고, 어느 누구에게도 존대받지 못한 초라한 모습으로 그려집니다. 할머니도 세 손녀를 키울 때만 해도 이러한 처지는 아니었을텐데 맞습니다. 어쩌면 추위와 배고픔으로 인한 죽음이 아닌 혼자라는 생각으로 고독과 시련을 받아다가 죽음을 맞이한 것은 아닐까하는 생각이 듭니다. 우리나라에서 노인이 되면 나이 들고 힘없으면 죽어버리, 한꺼번에 오래 살아, 갈 때 되면 가버리 라는 생각을 당연스레 하게 되어 비로운 마음도 혼자 달래야만 합니다. 어쩌다 누구라도 찾아가면 '늙은이를 보려고 여기까지 왔누, 고마워, 고마워'하여 눈시울을 붉히기도 하고, 언제 풀지 모르는 손주를 주려고 고이 간직해왔던 사항이며 과자를 꺼내주기도 합니다. 마치 이 절간의 손님이 다녀가는 돌연의 외롭지 않았던 그 짧은 시간이 무척이나 반가웠던 것 처럼요. 할머니의 이름도 허리가 굽은 모습을 봐서가 아니라 우리를 조금이라도 더 가까이에서 바라보기 위해 애로로 굳어있는 것은 아닌가 하는 생각이 들기도 합니다. 열 두 고개를 넘어가고 있는 고부랑 할머니도 이러한 우리사회의 노인들에 대한 부정적인 시선을 피해 어쩌면 스스로 세상 속 고독을 넘어가고 있는 능동적인 노인의 존재모습은 아닌지 생각해 봅니다. 바뀌어야 하는 것은 외로움을 지체해 보이는 고부랑 할머니가 아닌 오히려 우리 같은 사람들의 '노인은 뭐해 외로운거?' 라는 오만한 생각과 태도입니다. 그들이 혼자 갈아여 하는 고된 고갯길이 '열거은 연담'으로 가득 할 수 있다면 돈이 없어도 다리가 아파도 충분히 행복할 것입니다. 오늘날 높은 노인 자살률이라는 오명을 가지고 있는 우리나라 우리 이웃에는 세상을 향해 혼자 있는 고개가 버거워 죽음을 선택하는 노인들이 있습니다. 이들이 기대하는 세상은 절간의 손님도 기쁨의 눈물로 맞이할 줄 아는 아주 소박한 것인데 맞습니다.



## 새로운 직원 소개



사회복지사 고승리

한 시간만 밖에 있더라도 온 몸이 많이 추워서 내리던 7월 초, 익산시정신보건센터 자살예방사업 담당자로 첫 발을 떼며 익산시의 생명존중문화 조성에 힘을 쏟기 시작했습니다. 다시 일을 시작한다는 벅찬 감동과 감사하는 마음으로 참 없이 달려다 보니 반 년이라는 시간이 빠르게 지나갔습니다. 그동안 뒤돌아볼 새도 없이 달려왔지만 이 글을 쓰면서 제가 어떤 일을 했는지 되돌아보니 힘든 일도 많았지만, 다음에 행복한 익산시를 만들기 위해 의미있는 성과를 낸 일 또한 많이 있을 것 같은 느낌이 들었습니다.

생동감 넘치는 행복전파도시 익산을 만들기 위해 결코 각자의 개성이 분명한 직원들과 함께 의견을 나누어 생각 넓히는 생명존중 희망메시지와 감각적인 색채와 디자인으로 채워진 생명사랑 홍보물품을 만든 일, 용역과 영화하는 매체를 통한 생명사랑 행사 기획 및 진행, 어르신들이 스스로 행복을 다시 찾을 수 있도록 출가했던 어르신들 추억을 주제로 한 프로그램을 진행한 일 등은 저를 한 단계 더 성장시켜주는 큰 선물이었습니다.

생명사랑 사업에 대한 아이디어를 자유롭게 말할 수 있도록 기회를 준 익산시정신보건센터에서 저는 다소 부족한 자신감을 회복할 수 있었고, 익산시민 모두가 행복해지기 위해 아직 해야 할 일이 많다는 것 또한 알게 되었습니다. 그리고 '함께' 생각을 나누면 자신이 할지 못했던 또 다른 자신을 발견하는 놀라운 체험도 할 수 있었습니다.

익산시정신보건센터에서 일을 하며 얻은 가장 큰 기쁨은 바로 행복이었습니다. 그래서 자신 있게 말하고 싶습니다. "함께하면 모든 것이 살아납니다."

제가 익산시정신보건센터에 입사한지도 벌써 6개월이라는 시간이 훌쩍 지나갔습니다. 전에 근무했던 병원 보다 광범위한 사업들이 많아서 신체적, 정신적 어려움이 있었지만 함께 일하는 동료 직원 선생님들이 도와주시고 이끌어주셔서 적응하는 데 많은 도움이 되었던 것 같습니다. 앞으로도 초심을 잃지 않고 열심히 배우는 자세로 임하겠습니다.

정신보건사회복지사 한아름



## 새로운 직원 소개



전문상담사 김성주

안녕하세요. 익산시정신보건센터에서 아동·청소년 정신보건사업을 담당하는 김성주입니다. 3월달에 입사한 후 관내 거주하는 초·중·고등학교 학생들을 만나면서 정신건강 교육과 상담, 집단프로그램을 진행하게 되었고 많은 학생들이 학업과 또래관계, 친구관계 등으로 어려움을 겪고 있는 것을 볼 수 있었습니다. 학생들이 우울과 슬픔 보다는 기쁨과 행복감을 더 많이 가질 수 있도록 많은 사람들의 관심이 필요 할 것 같으며 2014년에도 어려움을 호소하는 학생들에게 조금이나마 힘이 될 수 있도록 관심을 가지고 찾아다니며 도움을 주도록 할 것입니다. 주변에 활동하시는 친구나 자녀가 있다면 언제든지 저희 익산시정신보건센터에 연락주시기 바랍니다.



2013년 3월에 입사하여 벌써 1년이 다 되어 가네요. 지난 한 해 동안 함께 해주시는 분들께 마음만큼은 더없이 존중했습니다. "대응이 행복한 익산"이 될 수 있도록 앞으로도 열심히 하겠습니다.

정신보건사회복지사 박경은



## 축하합니다

### 전라북도 정신보건사업 발전대회 우수기관상 표창

전라북도 정신보건사업 발전대회에서  
우수기관상을 표창하였습니다.

2013년 한해 동안 익산시민의 마음건강을  
위해 함께 애써주신 모든 분들과 함께  
기쁨을 나누어 행복이 두 배가 되었습니다.



# “마음방콧” 정신건강사업

## + 유관기관 회의



정신보건사업 유관기관인 동근마을개발원, 보배정신건강상담센터, 장마동재활원, 한우리퍼머넌트선생님들과 “기관 간 연계활성화를 위한 방안”을 나누는 뜻 깊은 시간을 가졌습니다.

## + 운영위원회의 개최



운영위원분들을 모시고 센터 추진 사업에 대해 안내하고, 사업 활성화를 위하여 회의하는 시간을 가졌습니다.

## + 경찰서 교육 및 정신건강검진



직무스트레스라는 주제로 경찰서에 근무하고 있는 경찰관을 대상으로 정신건강교육과 함께 우울, 불안, 스트레스 등의 정신건강검진을 하였습니다.

## + 소방서 이동상담(정신건강상담)



소방관들을 대상으로 스트레스 검진 기기를 활용하여 검진 후 정신보건전문요원과의 상담을 실시하였습니다.

# “마음에 힘” 정신건강재활사업

## + 주간재활프로그램



집단치료, 웃음요가, 정서관리훈련, 영희요법, 통합예술치료, 미술치료 등 회원분들이 함께 하는 주간재활프로그램입니다.

## + 조기정신증 프로그램



정신질환 발병 5년 이내의 초기 정신증을 대상으로 “나 알아가기”라는 주제로 조기정신증 프로그램을 실시하였습니다.

## + 시민정신건강프로그램



행복한 생활 공정의 마련으로?라는 주제로 익산시민을 대상으로 한 스트레스 및 자존감 향상 프로그램을 실시하였습니다.

## + 가족교육 및 자조모임(상복수)



회원분들의 가족과 함께하는 ‘상복수’ 모임을 실시하여 스트레스관리, 위기상황시 대처방법 등 가족들의 역할을 강화하는 시간을 가졌습니다.

# "마음에 힘" 정신건강재활사업

## + 지역사회적응훈련(부산, 순천)



부산으로 모두가 함께하는 6월의 추억여행 대동여우회와 따뜻한 남쪽마을 순천으로 떠난 가을 여유회에서 즐겁고 신나는 행복한 추억을 만들고 왔습니다.



## + 주간재활 방학식 및 송년회



회원분들과 한 해를 마무리하여 레크레이션도 하고 맛있는 식사도 함께하여 즐거운 시간을 가졌습니다. 다음 2014년에도 행복하게 지내요!

## + 센터회원 건강검진 실시



회원분들과 함께 다음사랑병원에 가서 건강검진을 하였는데 많은 검사를 받으며 지쳐있었지만, 맛있는 점심식사 시간이 있어 너무나 행복하였습니다.



# "마음에 힘" 정신건강재활사업

## + 정신건강의 날



대상이 행복할 댁산, 댁산시민이 정신건강을 위해 우울증과 관련한 교육을 하여 댁산시민과 넓 깊은 시간을 가졌습니다.

## + 조울병의 날



우울증에 대해서는 많은 사람들이 알고 있지만 조울병에 대해서는 잘 알지 못하여 오해하거나 편견을 갖고 있어 올바른 정보 전달을 위한 교육이 진행되었습니다.

## + 해피맘 여성학교



"대상이 행복한 도시 댁산"이라는 모토로 시작하여 여성이 행복을 위한 정신건강교육인 '해피맘 여성학교'를 계획하여 순회교육을 실시하였습니다.

## + 알코올캠페인



원광대학교 학생회관 앞 광장에서 알코올 금단 및 상담, 음주와 관련한 인식도 조사를 실시하였습니다.



# “마음에 햇살” 자살예방사업

## ✦ 익산시어르신 행복again 프로젝트 사업설명회



익산시 어르신들에게 효과적인 보건·복지 통합 서비스를 제공하고 삶의 질 향상을 위해 다양한 기관이 한 자리에 모여 사업설명회가 진행되었습니다.

## ✦ 생명사랑행복마을협약식



도농 통합의 특성을 가진 익산사에서 독거어르신이 많이 거주하고 있는 농촌과 도시지역을 선정하여 '생명사랑행복마을'로 지정하고 협약식을 가졌습니다.

## ✦ 보건·복지 통합 행복Again프로젝트 “옴 사랑, 마음사랑 토털서비스”



매일 마음을 방문해 우울증 및 정신질환과 관련된 상담을 진행과 함께 구강당뇨 협합 등의 신체건강검진 서비스를 제공하여 보건·복지 통합을 이루었습니다.



간호학·사회복지학을 전공하는 대학생들을 훈련 후 자살고위험군 어르신과 1:1 결연을 맺어 정기적으로 방문하였습니다.

## “마음에 햇살” 자살예방사업

### ✦ 보건·복지 통합 행복Again 프로젝트 “행복을 부르는 길·행복길”



마을 내에 생명의 소중함을 인식하고, 이웃간 소통의 장을 마련하여 관심과 경서를 공유하기 위해 생명사랑 행복마을 당에하여 벽화그리기를 진행하였습니다.

### ✦ 보건·복지 통합 행복Again 프로젝트 “웃음꽃 피는 우리동네”



노인 무릎염 예방 및 행복감 증진을 위해 행복마을 경로당에 매 회기마다 다양한 활동을 바탕으로 한 웃음치료 프로그램을 실시하였습니다.

### ✦ 자살예방의 날 행사 “소중한 나, 소중한 삶”



자살예방의 날을 맞이하여 익산시의 생명존중문화를 조성하고자 음악과 영화를 매개체로 생명의 소중함을 느낄 수 있는 내용을 주제로 한 ‘생명사랑 시·체·극·광’ 및 ‘생명사랑 오프콘서트’를 개최하였습니다.



# “마음에 햇살” 자살예방사업

## ✦ 자살시도자 및 고위험군 집단프로그램



자유로운 대화 분위기를 조성하여 자살 동력회원(자살시도자 및 고위험군)들이 억압된 감정과 분노를 표출함으로써 마음에 큰 위로를 받고 행복감을 체득·나눌 수 있는 기회가 되었습니다.

## ✦ 노인우울예방프로그램



특기노인 어르신들을 대상으로 음악치료를 실시해 각자 안에 있는 스트레스 및 분노를 즐거운 방법으로 표출하고 다스리는 시간이 되었습니다.

## ✦ 군장병행복나누기프로그램



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

## ✦ 주부우울예방프로그램



스트레스 및 우울증 예방에 취약한 주부들이 스스로 정신건강을 다스리는 것을 목적으로 인지치료를 주제로 한 프로그램을 실시하였습니다.

# “마음에 햇살” 자살예방사업

## ✦ 생명사랑 생명존중 캠페인



뽑기, 딱지치기, 판박이 등 과거 8,90년대 우리들네 골목에서 유행했던 놀이문화를 재현하여 당시의 즐겁고 순수했던 때를 회상하는 활동과 함께 자살예방 및 생명존중에 대한 정보도 알게 되는 일석이조의 시간을 마련하였습니다.

## ✦ 4대종교와 함께하는 생명사랑교육



생명존중을 최고의 가치로 여기는 4대종교(개신교, 천주교, 불교, 원불교)와 함께 생명존중 및 자살예방 운동을 실시하여 익산시민을 대상으로 생명사랑 교육 및 자살예방을 홍보하는 시간을 가졌습니다.

## ✦ 생명사랑지킴이 양성교육



자살에 대한 인식 전환 및 자살 고위험군이 발생한 긴급상황에 1차적 방어막이 되어 효과적임 자살예방활동을 할 수 있도록 지역사회 내 사회복지전문가, 노인돌보미 등을 대상으로 '생명사랑 지킴이' 양성교육을 실시하였습니다.



## “마음에 싹” 아동·청소년사업

### ✦ 아동·청소년 학교폭력과 정신건강의 이해(부모교육)



아동·청소년들의 학교폭력문제와 피해자 및 가해자의 정신건강 문제, 학교폭력예방을 위한 부모의 양육방법에 대한 교육을 진행하였습니다.

### ✦ 행복한 엄마 되기, 우리아이와 나누는 멋진 대화



아동·청소년의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 부모-자녀 간의 관계 만족도와 행복감을 높이기 위한 스트레스관리 및 양육방법, 의사소통 방법에 대한 교육을 하였습니다.

### ✦ 나의 정신건강을 알아볼까?



아동·청소년들의 정신건강 문제 예방의 중요성을 홍보하고 스트레스 및 우울증 관리를 위한 정신건강 교육을 실시하였습니다.

### ✦ 아동·청소년 인터넷 중독예방교육



정신건강에 대한 관심을 유도하고 인터넷 중독 문제의 심각성과 올바른 인터넷 사용을 위해 정신건강 교육을 실시하였습니다.

## “마음에 싹” 아동·청소년사업

### ⊕ 아동·청소년 학교폭력 예방교육



아동·청소년들의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 학교폭력 및 정신건강 문제 예방을 위한 교육을 실시하였습니다.

### ⊕ 아동·청소년 악물오남용 예방교육



아동·청소년의 정신건강에 부정적인 영향을 초래하는 악물과 오남용으로 인한 정신건강문제에 대해 알리고 예방의 중요성을 위한 교육을 실시하였습니다.

### ⊕ 행복한교실 만들기(초, 중학생) 프로그램



적절한 자기 의사 표현방법과 타인의 의견을 수용하는 방법을 훈련하여 학교 내 따돌림을 예방하고 안전한 대인관계를 형성할 수 있는 긍정적인 행동변화를 위한 프로그램을 실시하였습니다.



## "마음에 싹" 아동·청소년사업

### + 집단프로그램(소그룹, 대그룹)



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

### + 관련요원 교육



우석대학교 심리학과 학생들과 연계하여 아동·청소년 집단프로그램 진행을 위한 리더양성을 통해 프로그램 구조화 및 아동·청소년 정신건강의 이해에 대한 교육을 진행하였습니다.

### + 내 마음의 행복채우기 캠프



집단마음챙김을 경험하여 후유증(두통, 기억상실, 우울증)에 시달리거나 학교생활 부적응을 경험하고 있는 아동·청소년에게 정신건강지원 서비스를 제공하여 현재 경험하고 있는 정신적 고통을 완화하고 안전한 대인관계를 형성할 수 있는 긍정적 행동변화를 촉진하였습니다.



## 지역사회적응훈련을 다녀와서... 나에게 쓰는 편지 - 박OO

해운대에서 바다를 보니 마음이 땡 땡했다.

부산 아쿠아리움에서 상어도 보고 가래도 물고기도 많이 보았다.

바다 물고기 많이 보니 참 좋았다.

부산 APEC 정상회담을 보니 한국의 위상이 드높아 보며 마음이 뿌듯했다.

선생님들의 많은 관심과 익산시청 문화관광부 지원에 감사한 마음이 든다.

노무현 봉하 마을에서 대통령의 과거를 보니 훌륭함과 대통령의 죽음에 애도를 표하니 내 자선이 뿌듯했다.

행동과 부모님과 두 번째 방문이었는데 다시 찾아오니 감개가 무량했다.

지역사회적응훈련이 뜻 깊은 기회였던 것 같아 감사했다.

## 조기정신증 집단프로그램을 마치고... 선생님, 감사합니다. 그리고 행복했습니다. - 김OO

매주 화요일마다 보건소에 오면서 프로그램을 참여하고 보람을 느꼈습니다.

진행하시는 선생님도 친절히 진행하셨고 함께하는 동료들도 열심히 참여하는 모습을 보면서 기분이 좋았습니다.

한 가지 아쉬운 점은 동료들과 많은 대화를 못 나눈 것이 아쉬웠습니다.

그래도 마지막 날인 오늘 대화를 잘 나누어서 기분이 좋았습니다.

프로그램 하는 동안 나 자신에 대해 알아가게 해서 나에 대해서 다른 때와 다르게 잘 알릴 수 있어서 도움이 되었습니다. 그리고 스트레스 항목에서 내게 있는 스트레스가 무엇인지 알게 되었고 해결방법도 알게 해서 좋았습니다.

앞으로 이런 프로그램이 있다면 또 한번 참여할 수 있도록 하겠습니다.





# 따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.

## 일반자원봉사자

김주원, 노연희, 문진중, 박성현, 지현

## 주간재활강사 및 자원봉사자

재활치료 : 이재진, 장민숙, 김은희, 김소영, 오승주, 조은영

운동요가 : 이영주

합단치료 : 방현호, 이현기, 김대진, 김연진

영양관리 : 국인주, 김자연, 김선미, 류은영, 이호지,

정은실, 조연정, 최진주

## 실습학생 및 관련학과자원봉사자

한양보건대학사회복지학과 : 나상호 303명

우석대학교 사회복지학과 : 전승기 외 13명

우석대학교, 원광보건대학교간호학과

: 조은영 307명

## 후원해주신분들

고승리, 김나경, 김성주, 남정호, 노연희, 박경진,

이상열, 이영주, 임유라, 정경희, 정무순, 정유선,

정은진, 최다혜, 최영진, 최용석, 최인주, 한아름

## 후원내역

간편복지발급 : 2,316,714원

세입 : 5,619,384원(이자포함)

세출 : 1,937,350원

잔액 : 3,682,034원

### 수입(원)

2013년 후원금 3,300,000

회차 2,670

2012년 이월잔액 2,316,714

합계 3,302,670 + 2,316,714  
= 5,619,384

### 지출(원)

#### 복지발급(원)

\*간편복지발급(14주) 4,400

\*가족지원(2명) 17,250

\*2013-04기금출원 495,280

\*영구차 80,440

#### (지출후잔액)

\*0원 - 총4년 내 지원금 총액(2013) 1,500,000

\*재출치료 300,000

합계 1,837,200

총수입 5,619,384 - 총지출 1,837,200 = 잔액 3,682,034

후원안내 익산시정신보건센터에서는 여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다.

- 후원금 계좌번호 : 전북은행 615-13-0307654

- 현금 후원 및 물품후원 : 생필품, 간식, 비품, 프로그램명명지침 등





정신건강전화  
1577-0199

"1세부터 99세까지 정신건강을 지켜드립니다."

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

익산시정신보건센터

서비스내: 100, 101, 104, 108, 300번(익산시보건소하차)

주소: 익산시 무암로 975번지(신관1동, 142-8번지)

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

Homepage : [www.iksevh.or.kr](http://www.iksevh.or.kr)

