

2020. 12.
제24호

마음의 행복한 익산



익산시정신건강복지센터
Iksan Mental Health Welfare Center



장 승 호
익산시정신건강복지센터장

"더불어 사는 새해를 소망하며"

처음 인사말로 고르고 싶은 이야기가 머릿속에 한가득인데, 결국 “코로나”를 선택하게 됩니다. “코로나 위기” 속에 건강하신지요? 올해 초 코로나가 시작되며 달라진 우리들 일상이 계절을 넘어 지속되면서 우리의 삶도 많이 변했습니다. 호흡기 질환, 전염병이라는 말도 무섭지만, 무엇보다 두려운 단어는 “사회적 거리두기” 입니다. 전염병을 이겨낼 가장 효과적인 방법이 “사회적 거리두기” 임을 알면서도 왜 그런지 마음이 아파옵니다.

언제나 변하지 않는 분명한 사실은 “건강한 사람은 몸과 마음에 질병이 없고 즐거운 일에 웃고, 슬픈 일에 우는 그리고 사람을 사랑하고 함께할 때 행복한 사람” 이겠지요. 그래서 저는 생각합니다. “하루 한 번 스스로를 응원하고 칭찬해주자!”, “바쁜 일상 속에 잊고 지냈던 친구들에게 안부 전화 해보자!” “내 미소를 마스크가 가릴 수 없도록 더 크게 웃어 보자!”

마음 속 전염병을 이길 수 있는 가장 좋은 방법은 “마음으로 가까워지기”라고 되뇌어봅니다.

vol.24
축하소식

대한신경정신의학회 전북지부학회장상 수상!

2020년 전라북도 정신건강복지사업 실무자 워크숍에서
정신건강복지사업을 위해 헌신적으로 공헌한 공로자로 선정되어
표창을 수상 받았습니다!



전라북도 정신건강복지사업의 발전과 활성화에 기여해주신

"김효정 팀장님, 진심으로 축하드립니다!"

"새로 입사한 직원을 소개합니다."



임상심리사 **주향기**

2020년 새해에 입사하였는데 이제는 소식을 쓰며 2020년을 되새겨봅니다. 2020년은 우리 모두에게 힘든 한 해였습니다. 코로나19로 인하여 바이러스와 싸워야 했고, 사람과의 거리가 멀어지며 외로움을 견뎌야 했습니다. 올 한해 코로나19로 인하여 외로움과 우울증으로 힘들어하시는 분들의 이야기를 들으며 조금이나마 힘이 될 수 있었다면 좋겠습니다. 앞으로도 내담자분들에게 따뜻하고, 편견 없이 맞이하고 경청하는 임상심리사가 되겠습니다. 감사합니다.



사회복지사 **이미소**

‘마음이 건강한 익산’ 홈페이지 문구에 이끌려 입사했습니다. 마음이 건강한 지역사회에 이바지하겠다는 의욕만 가지고 현장에 나왔습니다. 바쁘게 돌아가는 실천현장에서 저의 부족한 역량을 깨닫고 무력감을 느끼기도 했지만 주변 선생님들의 가르침으로 부족한 부분을 채워갈 수 있었습니다. 제 역할을 해나갈 수 있었습니다. 익산시정신건강복지센터에서 많이 배우고 성장한 만큼 센터가 나아가는 발걸음에 힘을 실어줄 수 있는 사람이 되겠습니다. 건강하고 안전한 지역사회를 만들어가기 위해 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.



정신건강사회복지사 **주소연**

가벼운 니트를 입고 3월에 입사를 하였는데 어느 덧 한바퀴를 돌아 두꺼운 니트와 목도리를 매는 12월이 되었습니다. 근무하면서 실수도 많고 고민도 많았지만 이런 과정들을 달게 받고 흡수할 수 있도록 노력하겠습니다. 익산시정신건강복지센터를 통하여 시민들과 회원들의 정신 건강에 힘이 될 수 있는 사람이 되겠습니다. 감사합니다.



정신건강사회복지사 **이수진**

아동, 청소년들과 함께하는 활동에 기대를 품고 입사를 했던 기억이 납니다. 제가 마주한 현장은 기대보다 더욱 배울 점이 많았고, 에너지 넘쳤습니다. 앞으로도 익산시 아동, 청소년들의 바른 성장과 정신건강을 위해 힘쓰며 마음으로 듣는 정신건강사회복지사가 되겠습니다. 감사합니다.

"새로 입사한 직원을 소개합니다."



정신건강사회복지사 **서창호**

정신건강영역에서 활동한지 벌써 7년이란 시간이 되어갑니다. 새로운 직장, 새로운 중독사업, 코로나19, 개인적인 일들로 다사다난 했던 한해였지만 동료 선생님들 덕분에 잘 헤쳐나갈 수 있었습니다. 이곳에서 일하게 된 것이 큰 행운이라는 생각을 들게 해준 동료 선생님들께 감사드리고 다년간 다양한 경험을 해온 만큼 올해 신설된 중독관리사업을 안정감있게 수행할 수 있도록 노력하겠습니다!



사회복지사 **안지혜**

2020년 7월, 중독 폐해 없는 안전한 익산시를 만들기 위해 중독관리팀이 신설되었습니다. 새로이 신설된 팀이기에 해야할 것이 많았지만, 열정 넘치는 중독관리팀 팀원들을 만나 중독에 대해 함께 공부하고, 더 나은 서비스를 제공하고자 함께 노력하며 올해 뜻 깊게 마무리하게 된 것 같습니다. 중독관리사업을 진행하며 중독은 함께 이겨낼 때 더 큰 변화를 가져올 수 있음을 몸소 느낄 수 있었습니다. 앞으로도 중독 폐해 없는 건강한 익산시를 만들기 위해 팀원들과 함께 최선을 다해 노력하겠습니다.



정신건강사회복지사 **조아라**

벚꽃 잎이 흐트러지는 봄이 지나고, 어느덧 겨울이 다가오고 있습니다.

코로나19로 인해 사업 시행의 어려움이 많았습니다. 그때마다 팀장님들의 조언, 함께 일하는 팀원들이 있어 힘을 합쳐 앞으로 나아갈 수 있었던 것 같습니다. 저 또한 팀원들에게 도움을 줄 수 있는 직원으로 성장할 수 있도록 배움을 게을리하지 않도록 변하지 않는 마음으로 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.





가족교육 및 가족모임

스트레스관리, 아로마테라피 등 다양한 체험활동과 가족모임을 통하여 정보 공유 및 회원 가족들 간의 유대관계 형성을 도모하였습니다.

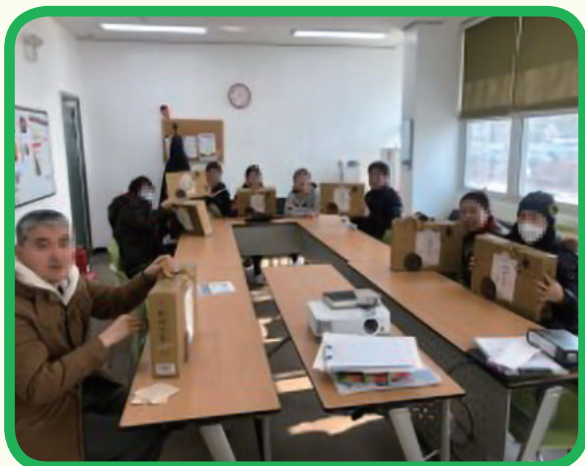


유관기관 회의 및 사례회의

정신건강사업기관 간 사업 소개와 연계 활성화를 위한 방안을 논의하고 연합사례회의 하는 시간을 가졌습니다.

설맞이 후원물품 전달

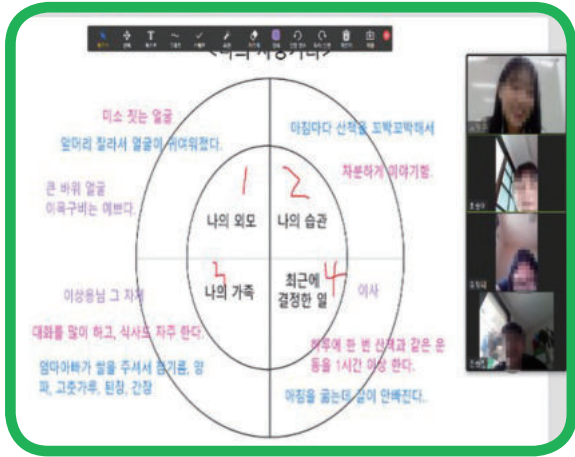
설날을 맞이하여 등록회원들에게 후원물품과 새해인사를 전달하였습니다.



주간재활프로그램

집단치료, 문예요법, 인지재활훈련, 대인관계훈련, 아로마테라피, 통합예술치료 등 회원 분들이 함께 하는 주간재활프로그램입니다.





온라인 주간재활프로그램

코로나19 상황으로 회원들과 화상 프로그램인 zoom을 통하여 주간재활프로그램을 진행하였습니다. 색다른 방식이라 회원분들도 재미있게 참여하셨습니다.

몸튼튼 마음튼튼 키트 배포

회원들의 신체 건강 및 정서 안정 지원을 위해 실내에서도 활용할 수 있는 일상생활관련 키트를 일일미션과 함께 배포하였습니다.



등록회원 특별사례관리

코로나19로 인하여 외출이 제한되고, 집에 있는 시간이 많아진 회원분들을 위해 코로나19 생활 안전 수칙과 관련된 특별사례관리를 실행했습니다.

집콕힐링프로젝트 키트 배포

회원들에게 무기력해진 기운을 활기찬 생활을 할 수 있도록 상추·새싹 재배 키트 지원 사업을 실시하였습니다.



• 7월 캘린더

8월	7월	6월	5월	4월	3월	2월	1월
대중이 생각하는 노래 쓰기	스프링캠프	공정적인 분장 쓰기	구름 사진 찍기	겨울 정리하기	죄송하기	행복해어나 간 사탕하기	
☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지		
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)	19(일)	
재미 좋아하는 음식 그리기	맛있는 거 먹기	흥주고 싶어서 노래 듣기	누군가에게 편지 쓰기	행복 먹고 신해하기	친구와 이야기하기	매기까지 온 걸 축하하기	
☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지		
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)	26(일)	
영양가 있는 아침식사하기	요리하기	일찍 자기	감사한 일 세보기	하늘 바라보기	30분 걷기	좋아하는 노래 듣기	
☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지						
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)			
밤 혼자서 자기	맛있는 과일 먹기	감사하기	꽃 그리기	춤추기			
☎. 봄이 어떤 계절인지	☎. 봄이 어떤 계절인지						

7월 챌린지

주간재활프로그램 이용 회원을 대상으로 의미 있는 취미활동을 탐색하고 실천하는 기회를 갖고자 7월 챌린지를 실시하였습니다.

안전교육

주간재활 등록회원 대상으로 신종코로나바이러스, 동절기 화재예방, 미세먼지 등 올바른 예방 수칙과 행동요령에 대한 안전교육을 실시하였습니다.



행복온도 올리기 캠페인

관내 대학생 및 교직원을 대상으로 조기정신증 예방 및 조기개입을 위해 행복온도 올리기 캠페인을 실시하였습니다.

'추석맞이 사랑나눔전달 행사'

명절맞이 사랑 나눔 행사를 통해 등록회원들에게 후원물품과 따뜻함을 전달하였습니다. (코로나19로 인해 비대면 방식으로 전달하였어요~)





찾아가는 행복이동상담

관내 청년 및 대학생을 대상으로 고위험군 발굴을 위해 조기정신증 검사와 정신건강상담을 실시하였습니다.

조기정신증 프로그램

정신질환 발병 5년 이내 대상자들의 병에 대한 이해와 만성화 예방을 위해 새로운 시작을 위하여 '나 알아가기'라는 주제로 진행하였습니다.



온라인 주간재활프로그램 시즌 2

코로나19 악화로 'Zoom in 주간재활프로그램'을 재 실시하여 치료레크레이션, 문예요법 등 다양한 프로그램을 실시하였습니다.





지역사회 유관기관회의

정신질환자의 조기발견과 예방·치료를 위해 유관기관과 지역사회 연계체계를 구축하였습니다.



정신건강교육

익산시 경로당 및 관내 유관기관을 방문하여 정신건강에 대한 이해를 돕고 우울 및 스트레스 예방을 위해 정신건강교육을 실시하였습니다.



찾아가는 행복이동상담소

지역주민의 우울 등 정신건강문제를 조기발견하고 효과적인 개입을 위하여 관내 취약지역 방문하여 찾아가는 정신건강 이동상담을 실시하였습니다.



정신건강 마음텐텐 온라인 캠페인

세계 정신건강의 날(10월 10일)을 맞이하여 1탄 코로나 19응원하기, 2탄 정신건강 OX퀴즈&빈칸퀴즈라는 주제로 비대면 온라인 캠페인을 실시하였습니다.



생애주기별 중·장년 프로그램

스트레스 및 우울에 취약한 관내 중·장년 주부를 대상으로 인지치료 및 집단프로그램을 실시하였습니다.



생애주기별 노인 프로그램

관내 노인복지관 이용 어르신들을 대상으로 우울증 및 스트레스 관리능력 향상, 긍정적 사고 전환 및 활력 증진을 위하여 예술 프로그램을 진행하였습니다.



장점마을 심리치유 프로그램

마을주민통합건강관리사업으로 장점마을 주민을 대상으로 심리안정 및 정서지원을 위해 원예요법을 활용한 심리치유 프로그램을 진행하였습니다.



마음건강 오픈카: 마음도움 프로그램

익산시민 대상으로 정신건강 스크리닝을 통해 고위험군을 발굴하고 심리정서 지원 마음도움 프로그램을 실시하였습니다.



유관기관 사업설명회 및 협약식

관내 기업 및 유관기관을 대상으로 자살예방 및 정신건강증진사업의 원활한 업무를 위해 협약식을 진행하였습니다.



기관방문 및 유관기관회의

(주)만도, 한국세큐리티(주) 등 익산시 관내 사업장을 기관방문하여 보건관리 담당자와 사업내용에 대해 유관기관회의를 진행하였습니다.



슬기로운 직장문화를 위한 현판 부착

관내 사업장을 방문하여 정신건강 서비스 홍보와 건강한 직장분위기 조성을 위한 직장인 캠페인 슬기로운 현판 부착을 진행하였습니다.



직장인 마음터칭 온라인 칭찬 캠페인

관내 사업장 직장인을 대상으로 건강한 직장분위기 조성을 위해 비대면 직장인 마음터칭 온라인 칭찬 캠페인을 진행하였습니다.



코로나 재난관련 상담서비스

익산시민을 대상으로 코로나19사태 재난관련 심리 상담 서비스를 제공하였습니다.



재난업무종사자 온라인 응원 캠페인

익산시 관내 재난업무 종사자들을 대상으로 직무스트레스를 완화하기 위해 비대면 재난업무 종사자 #고맙습니다 온라인 응원 캠페인을 진행하였습니다.



코로나 재난종사자 심리치유 지원사업

코로나19사태 장기화로 직무스트레스에 취약한 재난업무 종사자들을 위해 힐링프로그램을 진행하였습니다.



코로나 심리치유 지원사업

코로나19사태 장기화로 정서적 어려움을 겪는 관내 자가격리자의 심리적 안정을 위해 심리 상담과 함께 아로마키트, 컬러링북, 화분 등 마음건강 키트를 배부했습니다.



2020 자살예방의날 기념행사
스랑해(스스로를 사랑해) 온라인 캠페인
 자살예방의 날 기념 비대면행사로 “#스랑해(스스로를 사랑해) 온라인 캠페인”을 개최하였고, 우수작으로 선정된 슬로건은 현수막으로 게시하여 익산시민에게 홍보를 실시하였습니다.



생명사랑 캠페인
 자살 예방에 대한 정보제공, 생명존중 문화 조성, 생명사랑 인식개선을 위해 시민들이 모이는 장소에서 생명사랑 캠페인을 실시하고, 우울선별검사를 진행하여 정신건강 서비스를 제공하였습니다.



생명사랑 인식개선 홍보
 익산시의 자살률을 낮추고 자살 예방에 대한 인식을 높이기 위해 포스터 및 전단지를 배포해 고위험군을 조기 개입할 수 있도록 홍보하였습니다.



자살예방 집중관리기간 현수막게시
 자살예방 집중관리기간에 '24시간 자살예방상담전화 1393'을 홍보하기 위해 익산시 읍면동 21곳에 현수막을 게시하였습니다.



생명사랑 실천가게·숙박업소, 농약사 모니터링

숙박업소를 대상으로 일산화탄소 감지기를 무료 배포하여 설치하고, 생명사랑 실천가게, 농약사를 방문하여 홍보물품을 배포하여 번개탄 및 농약을 이용한 자살사망자 감축을 위해 노력하였습니다.



약국봉투 제작 및 배포

익산시민의 정신건강증진 및 자살예방을 위하여 익산시 관내에 있는 약국을 대상으로 응원메시지 및 정신건강상담전화 홍보를 담아 약봉투 7만장을 제작하여 배포하였습니다.



유관기관회의

자살예방사업을 다각적인 방법으로 개입하기 위하여 다양한 지역사회 유관기관 및 관공서와 정기적으로 통합사례회의를 통해 지역사회 자살예방 및 생명존중문화가 조성될 수 있는 기반을 다지고 있습니다.



응급실 자살시도자 사후관리사업

자살시도자의 위기개입과 사후 사례관리에 대한 논의를 위해 익산시 내 응급의료기관과의 협력체계를 구축하여 월 2회 병원에 방문하여 대면 상담을 통해 대상자에 조기 개입을 실시하였습니다.



아동 프로그램

자살 고위험군 발굴과 자살예방을 위해 익산시 내 지역 아동센터 이용 아동을 대상으로 집단프로그램을 실시하였습니다.



청년 프로그램

자살 고위험군 발굴과 자살예방을 위해 20~30대 익산시 민을 대상으로 자살사고와 우울감을 감소시키고, 긍정적인 생각 전환을 위해 집단프로그램 실시하였습니다.



중·장년 프로그램

익산지역자활센터 이용자의 자살사고와 우울감을 감소시키고, 긍정적인 생각 전환을 위해 푸드테라피 프로그램을 진행하였습니다



노인 프로그램

노인의 자살예방 및 생명존중을 할 수 있도록 경로당 및 복지관 이용 어르신을 대상으로 원예 치료, 동작치료 프로그램을 진행하였습니다.



1:1 맞춤형프로그램 및 사례관리

자살고위험군을 집중적으로 관리하기 위해 등록회원을 대상으로 욕구에 맞는 1:1 맞춤형 프로그램을 실시하여 우울감 및 자살에 대한 생각을 해소할 수 있도록 하였습니다.



'나는 꽃' 집단프로그램 시즌1,2

자살사고와 우울감을 감소시키고, 긍정적 정서 전환을 위해 우울·자살고위험군을 대상으로 마음치유프로그램 '나는꽃'을 실시하였습니다.



생명지킴이교육 및 자살예방교육

관내 중·고등학교 및 대학교, 직장인, 유관기관 종사자, 경로당 등을 대상으로 생명지킴이 교육을 진행하였습니다. 특히 코로나19 감염예방을 위해 온라인생명지킴이 교육을 진행하였습니다.

코로나 이겨내기

"아래 미션 중 하나를 골라 실천하시고 인증사진, 문자를 보내주세요. 인증 횟수에 따라 푸짐한 상품을 드립니다!"

기간	2020.04.16(목)-04.30(목)
대상	1. 마스크 사용하고 외출하기 2. 코로는 물에 비누로 손 씻기 3. 발 걸수하기 2방 뛰기하기
단계	1. 오늘 내가 할 일 적당하기
주	2. 코로나19로 힘들어하는 사람들에게 응원 메시지
비밀간담	3. 2020M 평가(달 보 같았는지 확인)
	4. 기록 및 친구와 연락하기

* 미션은 하루에 1건 인증합니다. * 인증 사진은 하루 인증 횟수 5개.

<상 품> 인증 횟수에 따라
 참가 상 : 1만원 상당의 상품
 5회 인증 : 3만원 상당의 상품
 10회 인증 : 5만원 상당의 상품

문의 및 문의처
 010.6780.4235
 063.641.4235
www.namguri.net

코로나 이겨내기 챌린지 1,2,3

코로나19 장기화로 집에서 직접 체험할 수 있는 프로그램인 코로나 이겨내기 챌린지(코로나 예방수칙 지키기), 여름 이겨내기 챌린지(버섯키우기), 마음 따뜻해지기 챌린지(달력만들기)를 계획하여 진행하였습니다.



중독관리 사업 안내

익산시 지역 주민들의 중독으로 인한 어려움을 함께 극복하고 도움을 드리고자 2020년 7월 부터 중독관리 사업을 시작하였습니다.

중독 상담 및 사례관리

절주 및 단주를 돕기 위한 중독관련 정보 전달과 체계적인 상담 및 사례관리를 제공하고자 절주수첩을 제작하였습니다.



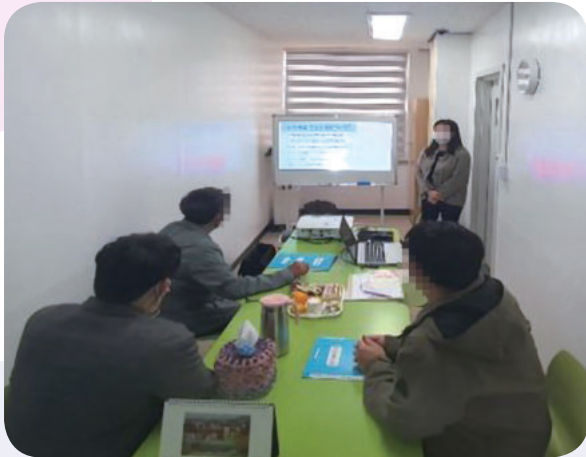
중독폐해예방 캠페인

익산시 지역주민을 대상으로 중독 폐해를 예방하고 알코올에 관한 인식을 개선하고자 중독폐해예방 캠페인을 실시하였습니다.



찾아가는 알코올 이동상담

정신건강복지센터에 방문하기 어려운 지역주민을 대상으로 알코올 의존과 음주 습관에 관한 선별검사를 진행하고 알코올 관련 정보와 상담서비스를 제공하였습니다.



중독재활프로그램

중독관리사업 등록 회원을 대상으로 알코올에 대한 인식을 증진시키고, 단주 의지를 고취시키고자 중독재활 프로그램을 진행하였습니다.



11월 음주폐해예방의 달 기념 온라인 캠페인

연말연시 음주 사고에 대응하여 음주폐해예방의 중요성을 알리고, 절주에 대한 인지도를 확대하고자 '슬기로운 절주생활' 온라인 캠페인을 실시하였습니다.



인터넷·스마트폰 중독예방교육

관내 아동·청소년을 대상으로 인터넷·스마트폰 중독 폐해에 대한 이해를 돕고, 올바른 인식과 태도를 형성하기 위해 인터넷·스마트폰 중독예방교육을 실시하였습니다.



중독폐해예방교육 - 지역주민교육

지역주민을 대상으로 중독에 대한 위험성을 알려 중독 문제에 대한 인식을 개선하고, 중독폐해예방 및 대처 방법에 대해 교육을 실시하였습니다.



관련요원 교육

정신건강관련 요원을 대상으로 조기 개입 및 치료서비스를 안내하여 효과적인 의뢰 체계를 구축하고 주민의 건강증진을 도모하고자 관련요원 교육을 실시하였습니다.



중독폐해예방교육 - 교사교육

아동·청소년의 인터넷·스마트폰 과의존 문제에 대하여 정보를 제공하고, 전문가로서의 역할과 교육방법에 대해 전달하고자 온라인 교사교육 실시하였습니다.



MOU 체결 - 이리자선원

사회공동체 책임의식을 갖고 상호연대를 강화하여 중독위험감소와 안전한 사회 환경조성 사업을 추진하고, 상호 간 다양한 서비스 제공 및 업무효율성 증대하기 위해 협약을 체결하였습니다.



유관기관 및 연합사례회의

지역사회 유관기관과 연합사례회의를 실시하여 익산시 내 거주하고 있는 중독 고위험군의 정보에 대해 공유하고, 사례 개입방법에 대해 논의하였습니다.



생명사랑·생명존중 교육 (아동·청소년)

생명사랑 생명존중 문화를 조성하고, 생명의 중요성을 인식하기 위한 생명사랑·생명존중교육을 실시하였습니다.



정신건강의 이해(교사교육)

아동·청소년에 대한 교사의 이해를 높이기 위해, 청소년의 자살예방에 대한 교육을 진행하였습니다.



등록회원 가족교육

등록회원들의 가족들을 대상으로 아동·청소년의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 인식을 개선하기 위한 가족교육을 실시하였습니다.



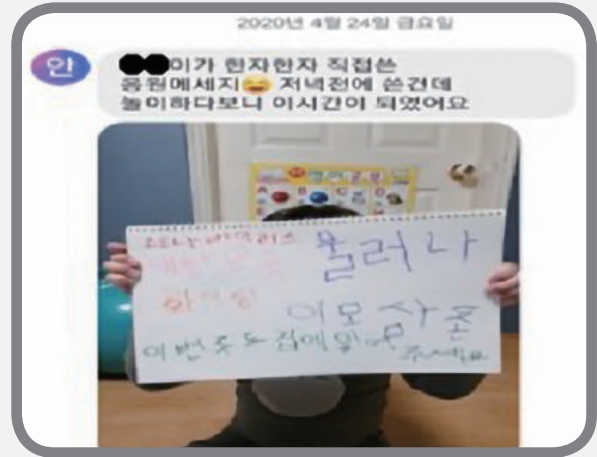
집단프로그램(지역아동센터)

지역아동센터 아동·청소년을 대상으로 행복감 증진, 분노조절 등의 주제로 집단프로그램을 실시하였습니다.



등록회원 집단프로그램(힐링 타임)

등록회원을 대상으로 스트레스를 해소하고, 정서안정을 도모하기 위해 공예프로그램 ‘힐링 타임’을 실시하였습니다.



코로나19 이겨내기 Challenge

등록 회원의 신체활동 증가 및 마음 돌봄을 실시하여 일상생활의 에너지를 증진시키고자 코로나19 이겨내기 Challenge를 실시하였습니다.



코로나19 극복을 위한 마음건강 사진 & UCC 공모전

코로나 극복을 위한 방안을 나누기 위해 사진 & UCC 공모전을 실시하였습니다.



마음 건강 키트 배포

등록 회원을 대상으로 스스로 정신건강을 관리하고 나아가 가족, 주변사람들과 정서적 지지체계를 확립하고자 “스랑해 마음건강키트” 배포하였습니다.



아동청소년 정신건강 워크숍

포스트 코로나시대 아동·청소년의 스마트폰 과의존에 대한 워크숍을 비대면 실시간 온라인으로 진행하였습니다.



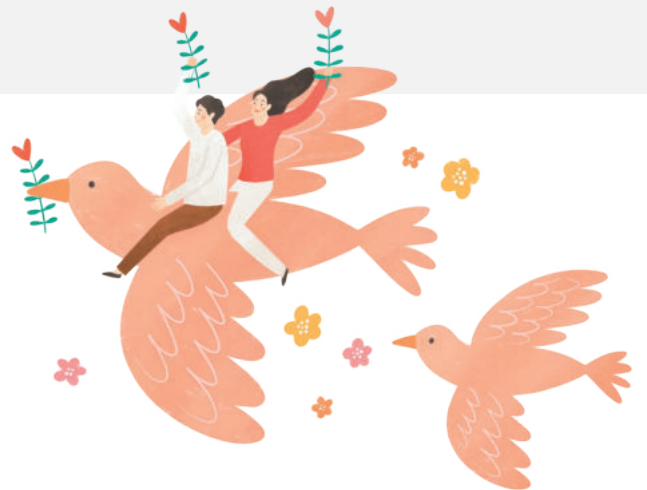
MOU 체결

익산시 드림스타트, 사회적협동조합 청소년자립학교와 상호 간 다양한 서비스 제공 및 업무효율성 증대하기 위해 협약을 체결하였습니다.



아동청소년 유관기관 회의

익산시 아동·청소년의 정신건강문제에 대한 조기발견과 예방을 위한 개입 및 즉각적인 서비스 연계를 위하여 지역사회 아동·청소년 유관기관 회의를 실시하였습니다.



1. 자살예방의 날 기념 생명사랑 실천 표어(슬로건) 공모 당선작

최우수수상작(생명사랑상)

" 힘들면 (셀프) 해결하지 말고, 언제든지 (헬프)라고 얘기하세요. "

2. 정신건강의 날 기념 “정신건강 마음텐텐” 캠페인(코로나19 응원하기)

이0연 : 코로나속에서도 세아이를 키우며, 오늘도 열심히 일하는 내 자신에게 응원합니다!!^^
늘 지지고 묶는 일상이지만 누구보다 부지런하고 최선을 다하는건 자부하니까! 부족하다고,
아이들에게 화를 냈다고, 너무 자책하지말고 오늘도 내일도 감사하기!
모두들 코로나 이겨내고 다시 평범한 일상으로 가고싶어요 *^^*

3. 재난업무종사자 #고맙습니다 온라인 응원캠페인

"내 동료들 칭찬합니다."

조0진 : 1월부터 계절이 세번 바뀌어 겨울이 되기까지 지친기색없이 서로를 북돋우면서
오늘도 웃으며 일하고 있습니다. 서로가 있기에 힘이 되는 우리 감염관리팀!! 최고입니다!!

박0준 : 아무리 상황이 힘들어도 모르는건 잘 알려주시며 괜찮다고 격려의 위로와 말들을
해주셔서 코로나19로 힘든 응급실에서 버틸 수 있었던 힘이 된 것 같습니다.

4. 음주폐해예방의 달 “슬기로운 절주생활 캠페인-절주 2행시 짓기”

김0은

절 : 절대 절대 과음하지 마시고

주 : 주량은 내 건강을 지킬만큼만!!

정0정

절 : 절대 안되는거 알죠?

주 : 주량 이상 마시면 안돼요!

5. 아동·청소년 코로나19 극복을 위한 마음건강 사진 & UCC 공모 당선작



"의료진들 덕분에"



"얼굴 찌푸리지 말아요"

주간재활강사 및 자원봉사자

- 예술치료** 원광대학교 일반대학원 이해진 외 15명
- 집단치료** 나지원, 최혜지
- 문예요법** 박민지, 강주연, 황창수
- 스트레스관리훈련** 한소리
- 사회기술훈련** 온안국
- 인지재활훈련** 이다예
- 일반자원봉사자** 나원주

후원해주신분들

장승호, 정경혜, 정은선, 한아름, 김효정, 고정선, 유지명, 박지윤, 김호찬, 정병민, 박선주, 안지혜, 서창호, 조아라, 이수진, 주향기, 주소연, 이미소, 최용락, 최경숙, 최민숙, 심점숙, 정춘화, 김성희, 온선진, 최영남

후원금 수입 및 지출 현황

수 입		지 출	
2019년 이월금	2,256,754원	지정후원금	600,000원
		- 중증정신질환자 치료비지원	500,000원
		- 중증정신질환자 가족지원	100,000원
지정후원금	600,000원	비지정후원금	962,357원
비지정후원금	1,180,000원	- 한국정신건강복지센터협회비	400,000원
이자 및 기타잡수입	3,550원	- 중증정신질환자 가족지원	543,200원
		- 아동프로그램교육비	18,657원
		- 수수료	500원
합계	4,040,304원	합계	1,562,357원

총수입 4,040,304원 - 총지출 1,562,357원 = 잔액 2,477,947원

후원안내

익산시정신건강복지센터에서는
여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다.

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





정신건강 상담전화
1577 - 0199



자살예방 상담전화
1393

“1세부터 99세까지 당신의 정신건강을 지켜드립니다.”

우울, 불안, 스트레스, 음주문제, 자살위기 등으로
일상생활에 어려움이 있으신 분은 전화예약후 무료 상담이 가능합니다. ^^



익산시정신건강복지센터
Iksan Mental Health Welfare Center

익산시 무왕로 975번지 (익산시보건소 신관1층, 142-8번지)
Tel_ 063-841-4235 Fax_ 063-841-4267 Homepage_ www.iksanmh.or.kr
버스안내_ 100, 101, 104, 108, 300번 (익산시보건소 하차)