



익산시정신건강증진센터
Iksan Mental Health Center

Newsletter
제 20 호
2017. 1

마음이
행복한
익산





익산시정신건강증진센터장
노승호

흔들리며 피는 꽃

얼마 전 법정 스님의 「아름다운 마무리」라는 책을 다시 만났다. '그때그때 바로 그 자리에서 나 자신이 해야 할 도리와 의무와 책임을 다하는 것이 아름다운 마무리다'로 시작되는 이 자그마한 책자에서 스님으로부터 큰 가르침을 얻는다. 봉급생활자들이 한 해를 마무리하면서 연말정산을 하듯 우리의 한해살이도 받은 것과 얻은 것과 나눈 것들을 헤아려 볼 시간이다. 받은 것이 있다면 그것이 많은 적든 감사할 일이다. 비 오고 흐린 날보다는 맑은 날이 많았음을 감사하고 아직도 살아 있음과 할 수 있는 일이 있었음에 감사하고 아픈 중에도 웃음을 나눌 수 있는 일들이 있었으면 감사를 표현해보자. 그러나 감사는 왠지 항상 원망보다는 뒤늦게 찾아와서 아쉬움을 남긴다. 우리도 한 해 동안 '자괴감이 들고 괴로운 일'을 겪었다면 그것이 우리의 어리석음과 만족을 모르는 욕심 때문은 아니었는지 생각해 볼 일이다. 지혜로운 사람들은 항상 권면한다. '초심을 회복하자. 내려놓자. 비우자.' 병신년 한 해를 맞으면서 다짐한 일들이 있었다면 되돌아보고 다시 마음을 가다듬어 보자. 넘치도록 채우려고 기를 쓰고 달려왔다면 내려놓고 비우는 연습을 다짐해보자. 흔들리지 않고 피는 꽃이 없듯이 상처 없는 영혼이 어디에 있겠는가. 상처는 건들일수록 덧나게 된다. 오염된 손으로 자꾸 건들이기보다는 씻은 것은 도려내고 잘 닦게 해야 한다. 잘 닦게 한 후에 재발하지 않도록 조심할 일이다. 다가오는 정유년은 우리 모두에게 성공적인 한 해가 되도록 기원한다.

축하합니다!

“ 2016년 시정발전 유공시민상을 수상 ”

익산시정신건강증진센터 노승호 센터장님께서 2016년 시정발전 유공시민상을 수상하셨습니다.



자살예방 우수사례 수기 공모전에서 한아름 선생님께서 **대상(보건복지부장관상)**을 수상하셨습니다.



정신건강 향상에 기여하여 최명진 선생님께서 **전라북도지사표창장**을 수상하셨습니다.

‘마음이 행복한 익산’을 위하여 애써주신 선생님들께 감사의 박수를 드립니다.

마음에 힘

정신건강재활사업

유관기관 회의 및 사례회의



유관기관 간 연계 활성화를 위한 방안을 논의하고, 연합사례회의 하는 시간을 가졌습니다.

연합가족교육



익산지역 정신보건기관과 함께 연합가족교육을 실시하여 정보 공유 및 회원 가족들간의 유대관계 형성을 도모하였습니다.

주간재활프로그램



집단치료, 푸드테라피, 요가, 미술요법, 통합예술치료 등 회원 분들이 함께 하는 프로그램을 실시하였습니다.

조기정신증 프로그램



정신질환 발병 5년 이내 대상자들의 병에 대한 이해와 만성화 예방을 위해 '건강한 나를 향해 한걸음 더'라는 주제로 진행하였습니다.

마음에 힘

정신건강재활사업

지역사회적응훈련(상반기)



지역사회적응훈련(하반기)



상반기에는 담양 죽녹원, 메타프로방스, 메타세콰이어 길을 방문하였으며
하반기에는 삼례 문화 예술촌, 전주 한국도로공사 수목원을 방문하여
다양한 체험 및 레크리에이션을 통해 회원들 간의 친목도모, 스트레스 해소 기회를 제공하였습니다.

주간재활 방학식



레크리에이션 시간 및 식사시간을 마련하여 즐겁고
따뜻한 시간을 가졌습니다.

송년회



회원 및 가족들과 함께 2016년을 돌아보고
한 해를 잘 마무리하는 시간을 가졌습니다.
2017년에도 행복하게 지내요!

마음에 힘

정신건강재활사업

국화축제 참여



주간재활 참여 회원들을 대상으로 지역행사에 함께 참여하여 여가활용과 사회적응능력의 향상을 도모하였습니다.

외식체험



주간재활 참여 회원들과의 외식체험을 통해 긍정적 생활력을 향상 시키는 시간을 가졌습니다.

'사랑나눔, 백숙봉사' 행사



익산청란MJF라이온스클럽 후원 하에 지역사회 내에 있는 정신건강 관련 기관과의 소통의 장을 마련하고자 '사랑나눔 백숙봉사'를 실시하였습니다.

행복온도 올리기 캠페인



일반시민과 대학생들을 대상으로 조기정신증 예방 및 조기개입을 위해 '행복온도 올리기 캠페인'을 실시하였습니다.

익산시지역자활센터 MOU체결



정신질환자의 조기발견과 익산시민의 정신건강을 위한 지역사회 연계체계를 구축하기 위하여 MOU 체결하였습니다.

정신건강의 날 시민공개강좌



일반시민들을 대상으로 정신건강전문가와 함께하는 토크 콘서트 '걱정말아요 그대'라는 주제로 공개강좌를 진행하였습니다.

직장인 정신건강교육



익산시 사회복지전담공무원 및 보육교사, 유관기관사례관리사 선생님을 대상으로 직무스트레스 교육 및 우울, 불안, 스트레스 등의 정신건강교육을 실시하였습니다.

소방공무원 정신건강교육



소방관들을 대상으로 외상 후 스트레스 장애에 대한 근본적인 원인과 증상, 해소방법 등 정신건강 교육을 실시하였습니다.

마음의 휴(休)행복감증진- part 1



우울·고위험군 및 중장년을 대상으로 '마음의 휴(휴) 행복감증진 프로그램'을 진행하였습니다.

마음의 휴(休)행복감증진- part 2



스트레스 및 우울증에 취약한 주부를 대상으로 인지치료 집단프로그램을 실시하였습니다.

취약지역 순회 정신건강 캠페인



저소득층 중·장년층을 대상으로 정신건강 정보제공과 홍보 활동을 통해 정신건강의 중요성을 인식하고, 정신질환 편견을 해소를 위하여 캠페인을 실시하였습니다.

정신건강 행복이동상담



지역주민의 우울 등 정신건강문제에 대해 조기발견 및 효과적인 개입을 위하여 실시하였습니다.

마음에 햇살

자살예방사업

자살시도자 및 고위험군 집단프로그램



등록회원 6명을 대상으로 참 만남 집단 프로그램 및 여가활동지원을 실시하였습니다.

생명사랑지킴이양성교육 및 자살예방교육



관련단체(보건소, 사회복지단체, 공무원, 군부대) 관련학과(간호학, 사회복지학, 심리학) 또래상담반 등을 실시하였습니다.

2016년 자살예방의 날 행사 “니가 있어 행복해”



솜리문화예술회관에서 익산시민 총 275명이 참여하여 축하공연 및 뮤지컬을 진행하였습니다.

생명사랑 ‘나봄너봄’ 등곳길 캠페인



지원중학교, 이리고등학교, 원광고등학교 3회, 총 2,676명 캠페인을 실시하였습니다.

마음에 햇살

자살예방사업

취약지역 고위험군 행복감증진 P/G



영구·장기임대 아파트 거주 독거 노인을 위한 통합 예술치료를 진행하였습니다.

자살시도자 사후관리 응급실 기반 간담회



익산시 응급의료기관(원광대학교의과대학병원, 익산병원)과의 협력체계를 구축하였습니다.

시민인식개선사업



나봄 너봄 실천운동을 위한 매뉴얼배포, 인식개선 포스터, 실천운동 스티커를 부착하였습니다.
(지구대, 은행, 마트, 농약사, 공중화장실 등)

MOU체결



유관기관과 협력하여 자살 고위험군 발굴 및 취약계층의 복지지원, 시민들의 다양한 인식개선 활동을 하였습니다.
(익산지역지활센터, 익산대대, 원광보건대학교, 원광대학교병원, 청란MJ라이온스클럽)

마음 나봄 너봄 프로젝트 - 특화사업

취약지역집중정신건강사업과 함께 “나봄 너봄” 실천운동 확산을 위하여 생명사랑실천운동스티커·인식개선포스터 부착, 전광판송출 등의 인식개선 사업을 실시하였습니다.

정신건강의 이해(부모교육)



아동·청소년의 건강한 정서 발달과 행복한 가정을 위해 '부모-자녀 건강한 의사소통' 및 '생애 주기 중 아동 청소년기 정신건강 이해'를 주제로 교육을 실시하였습니다.

정신건강의 이해(교사교육)



아동·청소년의 인지능력 발달과 행복한 교육 환경을 위해 '교사-학생 건강한 의사소통' 및 '생애 주기 중 아동 청소년기 정신건강 이해'를 주제로 교육을 실시하였습니다.



마음에 싹

아동·청소년사업

아동·청소년 스마트 폰 중독 예방 교육



스마트 폰 과다 사용 및 중독에 대한 경각심을 일깨우고 예방 교육을 실시하였습니다.

아동·청소년 생명사랑교육



생명의 소중함을 알고 존중하는 마음으로 친구들에게 관심을 표현할 수 있는 교육을 실시하였습니다.

행복한 교실 만들기(초등학생)



자기 의사 표현방법 및 타인의 의견 수용 방법 훈련을 통해 학급 내 따돌림을 예방하고 원만한 대인관계를 형성할 수 있는 프로그램을 실시하였습니다.

행복한 교실 만들기(중,고등학생)



마음에 싹

아동·청소년사업

집단프로그램(소그룹, 대그룹)



대인관계 형성 및 정서발달에 어려움을 겪는 아동·청소년들을 대상으로 건강한 발달을 위한 프로그램을 실시하였습니다.

관련요원 교육(집단프로그램, 아동·청소년 정신건강교육)



우석대학교 학생들과 연계하여 '아동·청소년 집단 프로그램 및 정신건강 교육 관련요원 양성 교육'을 통해 프로그램 구조화 및 아동·청소년 정신건강의 이해에 대한 교육을 진행하였습니다.

'나봄너봄 생명사랑' 공모전

자살예방의 날 (9월 10일)을 맞이하여 익산 시민들을 대상으로 '나봄너봄 생명사랑'공모전을 실시하였습니다.

나봄너봄 생명사랑 공모전

익산시정신건강증진센터에서는 자살예방의 날(9월 10일)을 맞이하여 "나봄너봄 생명사랑" 공모전을 실시하오니 익산 시민 여러분의 많은 참여 부탁드립니다.

- 공모부문 포스터, 팸플릿, 송로간
- 공모주제 자살예방의 실천을 널리 알릴 수 있는 내용 (자살은 예방할 수 있다, 생명존중, 생명사랑, 희망메시지 전달)
- 공모기간 2016. 7. 11 (월) ~ 8. 19 (금)
- 참가대상 생명존중 및 생명사랑을 실천하는 익산시민 전체 (1945.6.30 누구나)
- 작품규격 ▶ 포스터: 4필(394 x 545mm) 또는 83용지(364 x 515mm) (포스터 용어 필수)
▶ 팸플릿: 20장 이상 (jpg형식, 가로 650픽셀, 세로 자유)
▶ 송로간: 20자 내외 (자유형식)
- 공모방법 ▶ 익산시정신건강증진센터 홈페이지(http://www.kaanm.or.kr) 공모신청서 다운로드 후 작성
▶ 익산시정신건강증진센터 e-mail 또는 우편으로 "공모신청서와 작품"을 함께 제출
E-mail : kaanm427@hanmail.net
2016년 생명사랑 공모전 참여-이름지 체제로 참가신청서와 작품 첨부하여 전송 (참가신청서 작성법은 참가신청서-이름, 비밀번호는 별첨-이름)
우편주소 : 994643, 전북 익산시 무왕로 975 익산시건강증진센터 공모전 담당자 방
내부 입번: 2016년 생명사랑공모전 신청 기재
- 심사일정 ▶ 발표일: 2016. 8. 26(금), 익산시정신건강증진센터 홈페이지 게시 및 개별통보
▶ 시상일: 2016. 9. 7(수) 세계 자살예방의 날 기념 행사시 시상예정
- 시상내역

구분	시상대상	시상인원
익산시장상	생명존중상	2명
교육지원청교육장상	생명사랑상	5명
청란MJF 라이온스클럽상	생명실천상	5명
익산시정신건강증진센터장상	나봄너봄상	5명
- 유의사항 ▶ 공모작품은 일회 반환되지 않으며, 공모작품이 저작권 및 사용권은 주최 주관측에 귀속됨.
▶ 무단 및 불법과전해서 분할, 복사, 무단 등용, 주류 등에서 활용되지 않음.
▶ 제출한 작품의 저작권 분할, 표절시여 등 모든 문제는 공모자의 책임
▶ 최종요건에서 수상작은 심사에서 제외되며, 발표 후 확인 시 수상취소
▶ 시상식 참여여부에 따라 수상작 선정에 영향받을 수 있음
▶ 시상내역은 공모작품의 수준에 따라 수상인원이 조정될 수 있음
- 문의 익산시정신건강증진센터 자살예방사업 공모전 담당자 연락처: 041-4275



나봄너봄 생명사랑 공모전 수상자와 시상해주신 분들의 기념촬영이 있었습니다!

수상하신 분들 모두 축하합니다! 짹!짹!짹!

익산 시장상	생명존중상	임아영, 곽원준
전라북도 익산 교육지원청교육장상	생명사랑상	황유화, 박수완, 정세진, 이민주, 김아현
청란MJF 라이온스클럽상	생명실천상	윤석영, 길세환
익산시 정신건강증진센터장상	나봄너봄상	김태영, 최은서



'나봄너봄 생명사랑' 공모전 수상작

웹툰

여우들

포기하지 말아요!



포스터



슬로건

봄은 **꽃**을 피웁니다.
바라봄을 시작하면 이웃의 **생명**이 살아납니다.
지금 **맘길, 눈길, 손길**을 나누세요

* 수상작 총 11작품 중 5작품 입니다.



따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.

주간재활강사 및 자원봉사자

예술치료 : 원광대학교 일반대학원 이해진 외 15명
 집단치료 : 강등현, 최순혁
 요가치료 : 김이슬
 정서관리 : 염선영
 정서관리 : 황규식, 김두현, 오진경, 유예은, 서해란,
 윤경선, 박은혜

후원해주신분들

노승호, 정유선, 정경혜, 정은선, 박경은, 한아름,
 노연희, 서지현, 최다혜, 최용락, 고재영, 김정희,
 정주환, 익산 MIF청란라이온스몰, 국민대한신경
 정신의학회

실습학생 및 관련학과자원봉사자

*원광대학교사회복지학과 : 이수진, 최선영, 윤소리, 조현우
 *우석대학교 심리학과 : 윤수연 외 50명

후원내역

전년도이월금 : 4,467,474원
 세입 : 4,193,700원(이자포함)
 세출 : 5,418,320원
 잔액 : 3,242,854원

일반자원봉사자

김연진, 송유문, 한희주, 이승주, 최이슬, 여선미, 이채리, 이다정, 유슬지, 박찬수, 정유진, 조가은, 이지영, 황효정,
 김종식, 강주연, 이유빈, 박한별, 김민지, 이지현, 이규리, 장서희, 정호경

수입(원)

2016년 이월금액	₩ 4,467,474
지정후원금	₩ 3,820,000
비지정후원금	₩ 370,000
이자	₩ 3,700
합계	
전년도 이월금	₩ 4,467,474
지정후원금	₩ 3,820,000
비지정후원금	₩ 370,000
이자	₩ 3,700
	+ ₩ 3,700
	= ₩ 8,661,174

지출(원)

<지정후원금>	
*수수료 및 사무용품비	₩ 20,000
*홍보행사비	₩ 800,000
*지역사회적응훈련	₩ 212,730
*송년회 및 방학식	₩ 201,530
*프로그램재료구입	₩ 79,120
<비지정후원금>	
*가족교육	₩ 140,000
*증진고위험군사례관리사업	₩ 1,702,000
*지역사회적응훈련	₩ 1,622,940
*프로그램재료구입	₩ 640,000
합계	
지정후원금	₩ 1,313,380
비지정후원금	₩ 4,104,940
	+ ₩ 4,104,940
	= ₩ 5,418,320

총수입 ₩ 8,661,174 - 총지출 ₩ 5,418,320 = 잔액 ₩ 3,242,854

후원안내 익산시정신건강증진센터에서는 여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다.

· 후원금 계좌번호 : 전북은행 615-13-0307654

· 현금 후원 및 물품후원 : 생필품, 간식, 비품, 프로그램운영지원 등



익산시정신건강증진센터
Iksan Mental Health Center



정신건강전화 1577-0199

“1세부터 99세까지 정신건강을 지켜드립니다.”

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

〈익산시정신건강증진센터 오시는 길〉



- * 버스안내 : 100, 101, 104, 108, 300번(익산시보건소하차)
- * 주소 : 익산시무왕로 975번지(신관1층, 신동 142-8번지)
- * TEL : 063-841-4235
- * FAX : 063-841-4267
- * Homepage : www.iksanmh.or.kr

