

2019. 12.
제23호

마음이 행복한 익산

“1세부터 99세까지
당신의 정신건강을 지켜드립니다.”



익산시정신건강복지센터
Ik-san Mental Health Welfare Center



노승호

익산시정신건강복지센터장

"더불어 사는 새해를 소망하며"

새해가 밝아 오고 있습니다. 매년 연말이면 복은해를 보내면서 '다사다난(多事多難)했던 한해'라고 표현합니다. 올해도 수많은 일들이 있었고 많은 염려거리들이 있었습니다. 얼마 전에 교수들이 2019년의 우리 사회를 상징하는 사자성어로 '공명조(共命鳥)'를 선정했다고 합니다. '공명조(共命鳥)'는 '목숨(命)을 함께하는(共) 새(鳥)'라고 하여 붙여진 이름으로 불교경전들에 등장한다고 합니다. 이 새는 몸은 하나인데 머리가 두 개인 새인데 허팔라야 기슭에 살았다고 합니다.

머리 하나가 밤에 자면 다른 머리는 낮에 자고 생각도 서로 달라서 매사에 갈등을 겪다가 한 머리가 몸에 좋은 맛있는 먹이를 혼자서만 먹은 데 분개한 다른 머리가 독이 있는 열매를 먹는 바람에 죽고 말았다는 전설입니다. 극단적인 분열과 대립으로 적대시하며 보낸 지난 한해를 축약한 말이겠지요. '공명조'와 함께 조명을 받는 '비익조(比翼鳥)'라는 새가 있습니다. '비익조'는 논과 날개가 한 계밖에 없어서 한 쌍이 서로 몸을 합쳐야 주위를 두루 살피며 날아올 수 있습니다. 금슬 좋은 부부나 의좋은 동료 관계 상징한다고 할 수 있겠지요. 돌이켜 보면 우리의 삶에 걱정거리 없는 해가 없었습니다.

환경오염, 미세먼지, 지구 온난화와 기상이변, 테러와 전쟁 위험, 경제 불황 등 커다란 문제들뿐만 아니라 우리 주변에는 해결하기 위해 서로의 지혜를 모으고 마음을 합하여 힘껏 애를 써야만 하는 수많은 난제들이 산적해 있습니다. 서로 협력해서 삶의 문제들을 풀어나가는 사람들을 동료라고 하는데, 서양 사람들은 이를 'companion'이라는 말로 표현합니다.

이 단어는 '함께(com)'와 '빵(panis)'이 결합된 말로 '함께 빵을 나누는 사람'을 의미하겠지요. 우리말에 함께 더불어 밥을 먹는 사람을 식구(食口)라 하고 직장에서 한술밥을 먹는 동료를 한 식구라고 부르는 것과 같은 의미일 것입니다.

사람(人)은 근본적으로 서로 어깨를 기대고 체온을 나누며 살아야 하는 존재이며 사람의 손은 서로 깎지를 끼고 따스한 체온을 나누며 살아가도록 다섯 손가락으로 이루어져 있다고 합니다. 새해에는 넉넉한 마음을 나누며 서로의 슬픔을 모아 더불어 잘 사는 한해가 되었으면 합니다. 지난 한 해 동안 열심히 일한 여러분, 2020년 '경자년(庚子年)'은 공명조가 되기보다는 비익조처럼 서로의 힘을 모아 하늘 높이 날아오르는 한해가 되었으면 좋겠습니다. 새해에는 더욱 힘내시고 복 많이 받으세요.

2019 보건복지부장관상 수상!

2019년 지역사회 정신건강 우수사례 및 프로그램 공모전에서
우수기관으로 선정되어 표창 하였습니다!
익산 시민의 정신건강복지 향상에 기여해 주신 자살예방 및 정신건강증진사업팀!
진심으로 축하합니다!



2019 전라북도지사표창장 수상!

익산시민의 정신건강 향상에 기여하여
노승호 센터장님께서 전라북도지사표창장을 수상하셨습니다.
축하합니다!



마음이 행복한 익산을 위하여 애써주신 선생님들께 감사의 박수를 드립니다.

"새로 입사한 직원을 소개합니다."



정신건강사회복지사 김호찬

몇그게 입사한 것만 같은데, 어느덧 2020년을 맞이하고 있습니다. 이런 근무하던 직장과 다른 점이 많아 배울 것도 많고 적응할 것도 많았지만, 센터장님과 선생님들의 도움으로 지역사회를 손쉽게 이해하고 자살예방업무를 몸소 배우게 되었습니다. 앞으로도 신임의 자세로 계속 배워 나가 익산 시민들의 건강한 정신건강과 자살예방을 위해 성실히 일하는 정신건강사회복지사가 되도록 노력하겠습니다.



정신건강사회복지사 정병민

3월에 입사하여 어느덧 센터의 일원이 된지 1년이 다 되어갑니다. 그 동안 업무를 숙지하고 업무 외에도 제 스스로 센터를 통해 배우는 점이 많았고, 앞으로 배울 것들이 더 많다고 생각아 됩니다. 정신건강과 첫 사회생활이기에 모든 것들이 서툴고 부족한 부분이 많았지만 항상 배우는 자세로 저의 발전은 물론 센터와 익산 시민의 정신건강 발전을 위해 더욱 노력하도록 하겠습니다.



정신건강사회복지사 박선주

푸르른 새봄이 돌아날 무렵에 입사하였는데 벌써 하얀 눈이 내리는 겨울이 되었습니다. 아직 실수할 때도 있지만 배운 것을 온전히 실행할 수 있도록 최선을 노력하겠습니다. 익산시정신건강복지센터라는 좋은 조직 위해 학을 띄운 만큼 초심을 잃지 않고 정신건강에 이바지 하겠습니다. 감사합니다.



청소년 상담사 이선혜

데미가 우는 무더운 여름날에 7월에 입사하였는데 어느덧 포근한 눈이 내리는 겨울인 12월이 되었습니다. 근무 하면서 많은 아동 청소년들이 상처를 받고 스트레스 해소 방법이 없어 힘들어 한다는 것을 알게 되었습니다. 상처받은 아동 청소년에게 더 다가가고 따뜻하게 맞이하는 청소년상담사가 되었습니다. 감사합니다.



유관기관 회의 및 사례회의

기관 간 연계 활성화를 위한 방안을 논의하고 연합사례회의 하는 시간을 가졌습니다.



정신보건기관 연합가족교육

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



주간재활 프로그램

집단치료, 문예요법, 인지재활훈련, 정서관리훈련, 다도프로그램, 통합예술치료 등 회원 분들이 함께 하는 주간재활프로그램입니다.



조기정신증 프로그램

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



지역사회적응훈련 (상반기/하반기)

상반기에는 진안 마이산을 방문하여 빗꽃 길 탐방을 하였으며 하반기에는 전주 한옥마을 및 전주동물원을 방문하였습니다. 지역사회적응훈련을 통해 다양한 문화체험을 경험할 수 있었고 회원들 간에 친목도모와 스트레스를 해소 할 수 있는 기회가 되었습니다.



주간재활 방학식

유난히 더웠던 여름을 쉬어 가기 위해 2주간의 여름방학을 실시하였고 레크레이션 및 식사를 마련하여 회원들과 함께 즐거운 시간을 보냈습니다.



송년회

주간재활 참여 회원들과 함께 2019년도송년회를 진행하여 한 해를 돌아보고 마무리하는 시간을 가졌습니다.



천만송이 국화축제

주간재활 참여 회원들을 대상으로 지역행사에 함께 참여하여 여가활용과 사회적응능력 향상을 도모했습니다.



행복온도 올리기 캠페인

일반시민과 대학생을 대상으로 조기정신증 예방 및 조기개입을 위해 행복온도 올리기 캠페인을 실시하였습니다.

추석맞이 사랑나눔전달 행사

명절맞이 사랑 나눔 행사를 통해 등록회원들에게 후원 물품과 따뜻함을 전달하였습니다.



김장철맞이 나눔 행사

원광대학교병원 사회사업실에서 후원을 받아 독거회원들에게 김장김치를 전해 드립니다. 겨울철 반찬거리가 줄어들어 매우 좋아하셨습니다~ 다시 한 번 감사드립니다.





지역사회 유관기관회의

정신질환자의 조기발견과 예방·치료 및 익산 시민의 정신건강을 위한 지역사회 연계체계를 구축하고자 지역사회 내 사회복지 기관들과 유관기관회의를 진행하였습니다.

관내 경로당 정신건강교육

익산시 노인대학 및 경로당을 방문하여 이용 어르신들 대상으로 정신건강에 대한 이해를 돕고 우울 및 스트레스 예방을 위해 정신건강교육을 실시하였습니다.



직장인 정신건강교육

직무스트레스라는 주제로 익산시 내 감정노동자를 대상으로 우울, 불안, 직무스트레스 등의 정신건강교육을 진행하였습니다.



종사자 정신건강교육

익산시 사회복지기관 종사자를 대상으로 스트레스에 대한 원인과 이해, 해소방법 등 직무스트레스 교육 및 정신질환교육을 실시하였습니다.



4060 중·장년 프로그램

스트레스 및 우울증에 취약한 익산시내 중·장년 주부를 대상으로 인지치료 및 집단프로그램을 실시하였습니다.



2030 청년 프로그램

익산시 대학생들을 대상으로 우울증 및 스트레스 관리능력 향상, 감정조절을 위하여 마인드 컨트롤 프로그램을 진행하였습니다.

찾아가는 행복이동상담소

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

노년 프로그램

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





유관기관 사업설명회 및 협약식

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



나이스 프로그램 (나를 이기자 스트레스)

익산시내 스트레스 및 우울증에 취약한 중·장년 독거 남성을 대상으로 집단치료 및 교육프로그램을 실시하였습니다.



활력4060 무지개 캠페인

기업 종사자들을 대상으로 직원들의 스트레스 해소와 건강한 직장분위기 조성을 위해 직장인 캠페인을 진행하였습니다.



직장인 이동상담 및 스트레스 검사

기업을 방문하여 종사자들을 대상으로 정신건강문제를 조기발견하고, 직무스트레스를 파악하고자 스트레스기기를 통한 검사 및 이동 상담을 진행하였습니다.



생명사랑 캠페인

자살 예방에 대한 정보제공, 생명존중 문화 조성, 생명사랑 인식개선을 위해 생명사랑 캠페인을 시행하였습니다.



2019 자살예방의날 기념행사 생명사랑 희망을 노래하는 콘서트

익산시의 자살예방 및 생명존중 문화를 확산하기 위해 "재활의 희망을 노래하는 콘서트"를 개최하였습니다.



우라차차! 생명사랑 플래시몹

마음이 행복한 익산을 만들고 생명을 존중하는 문화를 조성하기 위해 '우라차차! 생명사랑 플래시몹'을 제작하고 홍보하였습니다.



생명사랑 인식개선 홍보

취약지역 주민들을 대상으로 '24시간 자살예방 상담전화 1393'을 홍보해 자살률을 낮추고 자살 예방에 대한 인식을 높이기 위해 '따뜻한 밤길 로고젝터'와 시설 홍보물을 설치하였습니다.



생명사랑 실천가게

전북 우수 실천가게 "O마트, OO유동" 선정!
생명의 소중함을 알리고 자살을 조기 예방할 수 있도록 일산화탄소 관련 자살도구 판매하는 업소를 생명사랑 실천가게로 지정하고 주기적으로 모니터링하는 사업을 진행하였습니다.



생명사랑 속박업소

일산화탄소와 관련된 자살시도를 조기에 예방하기 위해 주요 자살시도장소인 속박업소를 대상으로 일산화탄소 감지기를 설치하고 생명사랑 속박업소로 지정하는 사업을 진행하였습니다.



유관기관회의

자살예방사업을 다양한 분야에서 원활하고 효과적으로 진행하기 위하여 지역사회 유관기관 및 관공서와 정기적으로 회의 및 평가회를 실시하였습니다.



응급실 자살시도자 사후관리사업

익산시 응급의료기관(원광대학교병원, 익산병원)과의 협력체계를 구축하여 자살시도자의 위기개입과 사후 사례관리 방향에 대한 사항을 논의하고, 정기적으로 응급실 및 정신건강의학과 외래 방문을 통해 대상자를 위한 지속상담을 실시하였습니다.



1:1 맞춤형 프로그램

각 등록 회원의 증상 및 욕구에 맞게 인지행동, 자존감 향상, 정서 행동, 대인관계를 주제로 1:1 맞춤형 프로그램을 제공하였습니다.



'나는 꽃' 집단 프로그램

우울 및 자살고위험군을 대상으로 자살사고 및 우울감을 감소시키고, 긍정적인 생각으로 전환하고자 마음치유프로그램 '나는꽃'을 실시하였습니다.



생명지킴이교육 및 자살예방교육

관내 중·고등학교 및 대학교, 직장인, 유관기관 종사자, 경로당 순회, 노인대학 등을 대상으로 생명지킴이 교육을 진행하였습니다.



자살예방 행복 이동 상담

익산시 지역주민들에게 우울검사 및 자살위험평가, 전문적 상담을 제공하기 위해 자살예방 행복 이동 상담을 실시하였습니다.



아동·청소년 사업설명회

관내 교육복지사 등 유관기관 종사자들을 대상으로 정신건강문제를 조기에 발견하고 적절한 개입 및 서비스 협력을 위한 아동·청소년 정신보건사업 설명회를 실시하였습니다.



생명 문화 등곶길 캠페인

아동·청소년의 학교부적응, 집단 따돌림 등으로 인해 나타날 수 있는 자살을 예방하고, 생명존중문화를 조성하기 위한 캠페인을 초·중 학교에서 실시하였습니다.



정신건강의 이해(부모교육)

아동·청소년의 건강한 가정환경 형성을 위해서 부모를 대상으로 아동·청소년의 정신건강의 이해와 부모-자녀 의사소통교육을 주제로 교육을 실시하였습니다.



정신건강의 이해(교사교육)

아동·청소년에 대한 교사의 이해를 높이기 위해, 아동·청소년 정신질환의 이해, 교사-학생 의사소통교육을 실시하였습니다.



정신건강교육(초,중,고등학생)

스마트폰 및 인터넷 과몰입 및 중독에 대한 경각심을 일깨우고 학교폭력예방교육, 정서 및 스트레스 관리 등의 정신건강교육을 실시하였습니다.



생명사랑·생명존중 교육(초,중,고등학생)

생명의 소중함을 인식하고 생명사랑·생명존중 문화 형성을 위한 생명사랑·생명존중교육을 실시하였습니다.



행복한 교실 만들기(초등학생)

아동·청소년을 대상으로 긍정적인 자아개념형성, 친구와의 원활한 상호작용을 배울 수 있는 행복한 교실 만들기 집단 프로그램을 실시하였습니다.



집단프로그램 (지역아동센터)

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



마음 건강 여름캠프

'행복한 나를 위한 마음 키우기'라는 주제로 마음 건강 여름캠프를 군산 새들강자연학교에서 초등학교 고학년 학생들과 나의 감정 알기, 타인과 마음 나누기, 스트레스 해소 및 관리방법을 알아보는 캠프를 1박 2일 동안 실시하였습니다.



아동·청소년 유관기관 종사자 워크숍

'우리 아이들의 손을 잡아주세요'라는 주제로 아동·청소년 관련 종사자를 대상으로 정신건강 워크숍을 실시하였습니다.
'학생 정신건강의 이해'와 생명지킴이 교육을 통해 아동·청소년의 정신건강에 대한 이해를 높일 수 있는 시간을 가질 수 있었습니다.

따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.



후원해주신분들

노승호, 정경예, 정문선, 박경문, 한아름, 고장진
니스영, 박민지, 유지영, 김효정, 박지은, 김호한
장병인, 박성주, 이선희, 최다혜, 최용라, 최영남
정준희, 원광대학교 복지보건대학부
원광보건대학교 간호학과



후원금 사용내역

전년도이월금 2,634,514원
세입 2,254,940원 (이자포함)
세출 2,632,700원
잔액 2,256,754원



자원봉사자

예술치료 원광대학교 일반대학원 이혜진 외 15명
집단치료 김경민, 박승규
다도프로그램 원광대학교 지역인문학센터
세밀한그림일기 진창호



정신건강교원수련생

정서관리 손세영
문예요법 주소연, 최범석, 유재영
스트레스관리훈련 유지원, 최승애
사회기술훈련 김소리, 문민국
인지재활훈련 이다미



실습학생 및 관련학과 자원봉사자

원광대학교사회복지학과 강연재, 박소현
원광보건대학교 간호학과 송정영 외 93명



일반자원봉사자

김아림, 박철진, 임성화

수입(원)	지출(원)
2019년 후원금 : 2,240,000 이자 등 잡수입 : 14,940	<지정후원금> 치료비지원 300,000
2018년 이월금액 : 2,634,514	<비지정후원금> 한국정신건강복지센터협회비 280,000 충충정신질환자 가족지원 696,800 지살예방의 날 홍보행사비 1,000,000 수수료 5,900 주간재활 P/G 감사비 350,000
합계 : 2,254,940 + 2,634,514 = 4,889,454	합계 : 2,632,700
총수입 4,889,454 - 총 지출 2,632,700 = 잔액 2,256,754	

후원안내

"익산시정신건강복지센터에서는
여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다."

| 후원금 계좌번호 | 전북은행 615-13-0307654
| 현금 후원 및 물품후원 | 생필품, 간식, 비품, 프로그램 운영지원 등



“1세부터 99세까지 당신의 정신건강을 지켜드립니다.”

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



정신건강 상담전화
1577 - 0199



자살예방 상담전화
1393

