



Iksan Mental Health Welfare Center
익산시정신건강복지센터

Newsletter
제 21 호
2018. 1

마음이 행복한 익산





정유년의 끝자락에

지난 주말 서울에 다녀왔습니다. 익산역에서 KTX를 타고 한 시간 남짓 앉아 있으니 용산역에 도착한다는 안내방송이 나왔습니다. 오래 전이기는 하지만 혼잡한 기차에서 10시간 이상 시달려야 도착할 수 있었던 과거에 비하면 세상이 참으로 빨라졌습니다. 차장으로 지나가는 풍경들처럼 시간도 빠르게 흐르는 것 같습니다.

춧불집회로 온 나라를 뜨겁게 달구었던 병신년을 보낸 지 얼마 되지 않은 것 같은데 어느덧 붉은 닭의 해리던 정유년의 끝자락에 와 있습니다. 내년은 '황금 개띠의 해' 무술년이라고 합니다. 58년에 출생한 사람들은 나이를 묻는 질문에 '58년 개띠'라고 대답하는 분들이 많습니다. 우리나라가 고속으로 발전하면서 넘어서야 했던 고비들을 온전히 헤쳐 나온 고난의 세대라는 의미가 담겨있지 않은가 싶습니다. 그 '58년 개띠'인 분들이 회갑을 맞는 해가 2018년 내년입니다. 전에는 한 해를 보내고 맞는 시기에는 사주팔자, 토정비결과 같이 새해의 운수를 점쳐보고자 하는 일들이 흔했습니다. 그만큼 미래가 불확실하여 모든 일들이 많은 부분 운수에 달렸다고 믿었던 까닭이었겠습니다. 요즘은 '새해의 운세'는 단순한 흥미 거리로 보고 흘리는 일이 많은 것 같습니다. 미래가 불확실한 것은 예전과 마찬가지로 그렇지만 그래도 지금은 사회가 많이 안정되고 사람들의 지혜도 밝혀져서 태어난 날과 시간을 근거로 미래를 내다보기보다는 자신의 삶을 미리 계획하고 설계하고 준비한 노력에 따라 내일이 좌우된다고 믿기 때문일 것입니다.

새해에는 어느 해와 마찬가지로 가정과 학교, 직장, 그리고 개인적인 성취와 건강 등 자신의 삶에서 큰 변화를 맞는 분들이 많을 것입니다. 변화는 항상 마음의 불편을 동반합니다. 인간이 겪는 마음의 어려움들을 풀어가는 데 도움을 주는 책자들에서는 대부분 '여기서 지금'을 강조합니다. 우리도 '내일부터 내일부터'라는 말을 사용하지 않겠다. '이제부터 내일 해도 될 걱정을 오늘하지 않겠다.' 결심하고 실천해보십시오. 걱정한다고 해결되지 않는 일은 걱정을 되풀이하기보다는 있는 그대로 받아들이고 다음을 계획하다보면 오래지 않아 '그때는 그랬지' 옛말하며 지내게 될 때가 올 것이라고 믿습니다.

정유년 끝자락에 마무리를 잘 하셔서 새해 무술년은 묵은 한 해의 연장이 아니라 하루하루가 기대되는 즐거운 시간으로 가득한 날들이 되시기를 기원합니다. 새해 복 많이 받으십시오.



익산시정신건강복지센터장
노승호



축하합니다

★ 전라북도 정신보건사업발전대회 우수기관상 표창



전라북도 정신보건사업 발전대회에서 우수기관상을 표창 하였습니다. 2017년 한해동안 익산시민의 마음건강을 위해 애써주신 모든분들과 함께 기쁨을 나누어 행복이 두배가 되었습니다.

★ 전라북도 정신보건사업발전대회 전라북도의회의장상



익산시 시민의 정신건강복지 향상에 기여를 하여 정신건강복지센터 정유선 팀장님이 상을 받게 되었습니다. 축하합니다.



새로 입사한 직원을 소개합니다



안녕하세요. 정신건강사회복지사 나소영입니다.
2월에 입사하여 어느덧 센터 식구가 된지 1년이 다 되어 갑니다. 따뜻한 분위기 속에서 다양한 것들을 경험하고 배우고 있어 저 또한 큰 성장을 하는 것 같습니다. 익산시민의 정신건강을 위해 열정을 가지고 열심히 하도록 하겠습니다. 감사합니다.



안녕하세요 정신건강사회복지사 고정선입니다.
어느새 여러 계절을 보내고 제가 처음 입사했던 차갑고도 포근한 겨울이 다시 왔습니다. 2017년은 저에게 모든 것이 새로웠던 해였습니다. 새로운 환경, 새로운 일, 새로운 사람들, 그리고 새로운 '나'를 만나며 변화하고 감사하는 시간들을 보냈습니다. 2018년에는 익산시민 분들의 정신건강 증진을 위하여 처음처럼 열정을 갖고 처음보다 더 나은 한 해를 보내기위해 노력해보겠습니다.



안녕하세요, 사회복지사 유지명입니다.
“마음이 행복한 익산시”를 만들기 위해 노력하는 익산시정신건강복지센터의 일원이 되었다는 설렘을 가지고 입사했던 2017년이 지나가고 새로운 2018년을 기다리고 있습니다. 처음 마음 변하지 않고 익산시민 모두가 마음이 건강할 수 있도록 최선을 다하는 사회복지사가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.



안녕하세요 사회복지사 박민지입니다.
센터에 입사한지 어느덧 3개월이 지나고 있습니다. 떨리는 마음으로 면접을 보았던 때가 엇그제 같은데 주간재활프로그램을 담당하게 되면서 그 장소가 조금씩 익숙해지는 것이 감회가 새롭습니다. 아직 모르는 것도 많고 서툴기도 하지만 초심 그대로 익산시민의 마음건강을 위해 최선을 다해 노력하겠습니다. 감사합니다.





“마음에 힘” 정신건강재활사업



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.

주간재활프로그램



집단치료, 문예요법, 스트레스관리훈련, 정서관리훈련, 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.





“마음에 힘” 정신건강재활사업



지역사회적응훈련



상반기



하반기

상반기에는 논산 관촉사와 백제군사박물관을 방문하였으며 하반기에는 정읍 내장산국립공원, 정읍 구절초테마공원을 방문하여 다양한 문화체험 및 레크리에이션을 통해 회원들 간의 친목도모, 스트레스 해소 기회를 제공했습니다.

주간재활 방학식



레크리에이션 시간 및 식사시간을 마련하여 즐겁고 따뜻한 시간을 가졌습니다.

송년회



회원들 및 가족들과 함께 2017년을 돌아보고 한 해를 잘 마무리하는 시간을 가졌습니다.





“마음에 힘” 정신건강재활사업



서동요 국화축제 참여



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

행복온도 올리기 캠페인



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

추석맞이 사랑나눔전달 행사 및 후원물품 전달



익산청란MJF라이온스클럽 후원 하에 지역사회 내 취약가정을 대상으로 ‘추석맞이 정 나눔 사랑 전달’ 행사를 실시하였습니다.



익산건축사회에서 지역사회 내 취약가정을 대상으로 연말을 맞이하여 쌀과 생필품 100인분 나눔행사를 실시하였습니다.





“마음방끗” 정신건강증진사업



지역사회 내 기관들과 유관기관회의



정신질환자의 조기발견과 예방·치료 및 익산시민의 정신건강을 위한 지역사회 연계체계를 구축하고 지역사회 내 사회복지 기관들과 유관기관회의를 진행하였습니다.

원광보건대학교 자존감증진 교육



대학생들의 정신건강에 대한 인식과 이해를 돕고자 원광보건대학교 학생들을 대상으로 자존감향상 및 정신건강교육을 실시하였습니다.

직장인 정신건강교육



직무스트레스라는 주제로 익산시 내 감정노동자 및 사회복지기관 종사자를 대상으로 우울, 불안, 직무스트레스 등의 정신건강교육을 진행하였습니다.

우체국집배원 정신건강교육



익산시우체국 집배원들을 대상으로 스트레스에 대한 원인과 이해, 해소방법 등 직무스트레스 교육 및 정신질환교육을 실시하였습니다.





“마음방끗” 정신건강증진사업



토닥토닥 마음보듬 프로그램



감정노동자들을 대상으로 우울증 및 스트레스 관리능력 향상, 긍정적 사고 전환 및 활력증진을 위하여 ‘토닥토닥 마음보듬 프로그램’을 진행하였습니다.

주부우울예방 집단교육프로그램



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

토닥토닥 마음보듬 출근길 캠페인



감정노동자들을 대상으로 정신건강 정보제공과 홍보 활동을 통해 스트레스 완화 및 건강한 직장분위기 조성을 위해 ‘토닥토닥 마음보듬 출근길 캠페인’을 실시하였습니다.

찾아가는 행복이동상담소



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





“마음에 햇살” 자살예방사업

※ 자살시도자 및 고위험군 집단프로그램



자살고위험군 집단 프로그램을 진행하여 자살사고 및 우울감을 감소시키기 위한 기회를 마련하였습니다.

※ 생명사랑지킴이양성교육 및 자살예방교육



대학생, 군부대, 어르신, 유관기관 종사자 등을 대상으로 생명사랑 지킴이 교육 및 자살예방교육 진행하였습니다.

※ 2017년 자살예방의 날 캠페인 “나이는 숫자, 마음이 진짜”



자살예방의 날을 맞이하여 생명존중 문화확산을 위해 어르신들을 대상으로 생명사랑 지킴이 체험활동, 건강체크 등 생명사랑캠페인을 개최하였습니다.

※ 생명사랑 ‘나눔너눔’ 등곶길 캠페인 & 생명사랑 캠페인



‘친구야 니가 있어 행복해’ 라는 주제로 이리공고, 이리중학교 대상으로 2회 실시, 코레일 등 지역사회 유관기관과 함께하는 생명사랑 캠페인 실시하였습니다.





“마음에 햇살” 자살예방사업

마음 나봄 너봄 프로젝트-특화사업

자살예방 환경조성을 위한 ‘나봄 너봄’ 실천운동 확산을 위하여 인식개선 사업 실시

❖ 취약지역 고위험군 행복감증진 P/G



영구 장기임대 아파트 거주 우울 고위험
어르신을 대상으로 동물매개치료 및
여가활동 진행하였습니다.

❖ 자살시도자 사후관리 응급실 기반 간담회



익산시 응급의료기관(원광대학교의과대학병원,
익산병원)과의 협력체계를 구축하여 자살시도자의
위기개입 및 사후 사례관리 방향에 대한 사항을
논의하였습니다.

❖ 시민인식개선사업-나봄너봄실천운동

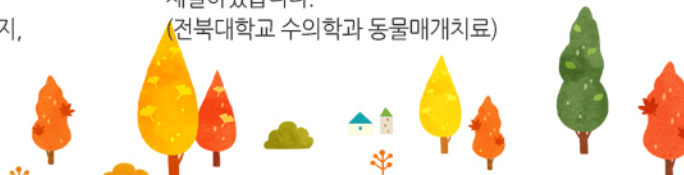


자살예방 및 생명존중문화조성을 위하여
제작된 ‘나봄 너봄’ 실천운동 안내지를
부착하고 비치하였습니다.
(영구·장기임대아파트 단지, 주택단지,
지역내경로당, 동네병원)

❖ 전북대학교 수의학과와 MOU 체결



자살 고위험군 발굴 및 취약계층 복지지원
시민 다양한 인식개선 협력을 위한 MOU를
체결하였습니다.
(전북대학교 수의학과 동물매개치료)





“마음에 싹” 아동·청소년사업



아동·청소년 사업설명회



학교 교육복지사들을 대상으로 정신건강문제를 조기에 발견하고 적절한 개입 서비스 협력을 위한 아동·청소년 정신건강사업 설명회를 실시하였습니다.

생명문화 등굣길 캠페인



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

정신건강의 이해(부모교육)



아동·청소년의 건강한 정서 발달과 행복한 가정을 위해 '부모-자녀 건강한 의사소통' 및 '분노조절, 그것이 알고 싶다!'를 주제로 교육을 실시하였습니다.

정신건강의 이해(교사교육)



아동·청소년의 인지능력 발달과 행복한 교육 환경을 위해 '교사-학생 건강한 의사소통' 및 '생명사랑생명존중, 네가 있어 행복해.'를 주제로 교육을 실시하였습니다.



“마음에 싹” 아동·청소년사업



스마트폰 중독 예방, 약물오남용



스마트 폰 과몰입 및 중독에 대한 경각심을 일깨우고 약물의 올바른 사용방법과 오남용 사고 발생시 대처방법 등의 교육을 실시하였습니다.

생명사랑·생명존중 교육



생명의 소중함을 인식하고 나와 너의 생명을 존중하는 마음으로 친구들에게 관심을 표현할 수 있는 자살예방교육을 실시하였습니다.

행복한 교실 만들기



초등학생



중·고등학생

자기 의사 표현방법 및 타인의 의견 수용 방법 훈련을 통해 학급 내 따돌림을 예방하여 원만한 대인관계, 건강한 자아를 형성할 수 있는 프로그램을 실시하였습니다.



“마음에 싹” 아동·청소년사업



❁ 집단프로그램(소그룹, 대그룹)



대인관계 형성 및 정서발달에 어려움을 겪는 아동·청소년들을 대상으로 친구들의 감정을 공감하는 방법, 감정을 올바르게 전달하는 방법을 통해 원만한 또래관계를 형성하고 건강한 자아발달을 위한 프로그램을 실시하였습니다.

❁ 관련요원 교육(집단프로그램, 아동·청소년 정신건강교육)



심리학 및 사회복지학과 학생들과 연계하여 '아동·청소년 집단 프로그램 및 정신건강 교육 관련요원 양성 교육'을 통해 프로그램 구조화, 정신건강교육의 진행법 및 아동·청소년 정신건강의 이해에 대한 교육을 진행하였습니다.

따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.

주간재활강사 및 자원봉사자

예술치료 : 원광대학교 일반대학원 이혜진 외 15명
 집단치료 : 김소원, 이욱
 일상생활자립훈련 : 원광종합사회복지관 이보리
 시낭송 : 원광종합사회복지관 조현숙
 정서관리 : 황규식, 유애은, 은안국, 노세련, 이경화, 강명진, 서해란

실습학생 및 관련학과자원봉사자

- * 원광대학교사회복지학과 : 백운정, 박효진
- * 원광보건대학교 사회복지학과 : 송혜원, 신한희
- * 원광대학교 작업치료학과 : 유하은 외 4명
- * 우석대학교 간호학과 : 이주현 외 5명
- * 원광대학교 간호학과 : 이지희 외15명

일반자원봉사자

오진탁, 손유진, 강신주, 김희진, 이원경, 신아영, 김연영, 김동원,곽성헌

후원해주신분들

노승호, 정유선, 정경혜, 정은선, 박경은, 한아름, 최명진, 고정선, 나소영, 박민지, 유지명, 최용락, 최영남, 황성민, 김정희, 차인환, 청란MJF라이온스클럽, 원광대학교 복지보건학부, 우석대학교 간호학과, 원광대학교 작업치료학과, 원광보건대학교 사회복지학과, 익산건축사회

후원내역 전년도이월금 : 3,242,854원
 세입 : 2,114,790원(이자포함)
 세출 : 4,192,020원
 잔액 : 1,165,624원

수입(원)		지출(원)	
2017년 후원금	₩2,055,000	<지정후원금>	
이자 등 잡수입	₩59,790	중증정신질환자관리	₩420,000
		(명절선물비, 지역사회적응훈련 등)	
		<비지정후원금>	
2016년 이월금액	₩3,242,854	수수료	₩5,400
		중증정신질환자관리	₩2,506,620
		(지역사회적응훈련, 프로그램 재료비 등)	
		가족교육	₩120,000
		홍보물품제작	₩640,000
		아동청소년 프로그램비	₩500,000
합계	₩2,114,790 + 3,242,854 = ₩5,357,644	합계	₩4,192,020

총수입 5,357,644 - 총지출 4,192,020 = 잔액 1,165,624

후원안내 익산시정신건강복지센터에서는 여러분의 지속적인 관심과 따뜻한 후원을 기다리고 있습니다.

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





정신건강상담전화 1577-0199

“1세부터 99세까지 정신건강을 지켜드립니다.”

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

익산시정신건강복지센터 오시는 길



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