

제25호

마음이 행복한 익산





“
 건강한 사람은 몸과 마음에 질병이 없고
 즐거운 일에 웃고, 슬픈 일에 우는
 그리고 사람을 사랑하고 함께할 때 행복한 사람
 ”



센터장 **장승호**

며칠이면 끝날 것 같았던 전염병(COVID-19)과의 고된 싸움은 우리에게 많은 상처를 남긴 채 현재도 계속되고 있습니다.

다행히 강력한 사회적 거리두기와 적극적인 백신 접종은 우리들을 전염병으로부터 보호해 주었고, 우리는 다 같이 힘을 모은다면 어떤 전염병이 와도 우리 몸을 지켜낼 수 있다는 자신감을 얻었습니다.

하지만 오랜 시간 사랑하는 이웃, 동료들과 거리를 두고, 온라인을 통해 소통하는 방식은 우리의 삶을 급격하게 바꾸어 놓았습니다. 그리고, 서로 부대끼며 체온을 느꼈던 우리들에게 “사람에 대한 그리움”을 남겼습니다.

그래서 생각합니다.

“전염병은 결국 마음의 병입니다”

코로나 방역의 긴 터널의 끝을 지나고 있는 지금, 이제는 터널 밖의 밝은 빛이 조금씩 보이는 이 순간에 생각합니다.

“그 터널의 출구는 상처받은 마음들의 회복”이라고 말입니다.

긴 시간 어려움을 이겨내며 함께해 온 우리 모두의 마음, 그 하나하나와 함께 하겠습니다.



2021년 자살예방사업 도지사 표창



2021년 전라북도 정신건강복지사업 실무자 워크숍에서 자살예방사업 향상에 기여하여 표창을 수상 받았습니다!

전라북도 정신건강복지사업의 발전과 활성화에 기여해주신 김효정 팀장님!
진심으로 축하드립니다!

마음이 행복한 익산을 위하여 애써주신 선생님들께 감사의 박수를 드립니다.





새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요. 정신건강사회복지사 박민지입니다.
정신건강전문요원으로 성장하여 다시 입사하게 되어 감회가 새롭고 여전히 따뜻한 분위기 속에서 일할 수 있어 하루하루 감사함을 느끼고 있습니다.
익산시민의 정신건강을 위해 최선을 다하겠다는 처음 초심을 잃지 않고 익산시민 모두가 행복할 수 있도록 열정을 갖고 일하는 정신건강사회복지사가 되도록 노력하겠습니다.
감사합니다.



안녕하세요. 정신건강사회복지사 박연성입니다.
3월에 입사하여 정신건강사회복지사로서 일하게 된 지 어느덧 1년이 다 되어갑니다. 처음 입사한 한 달 동안은 많은 부분에서 부족하고 미숙한 부분도 많았지만, 여러 센터 선생님들의 도움으로 인해 전문적인 영역만 아니라 내면으로도 더욱 성장할 수 있는 계기가 되었습니다.



안녕하세요. 사회복지사 이희진입니다.
새로운 환경에서 좋은 선생님들과 함께 일할 수 있는 기회를 주셔서 감사하다는 말을 먼저 하고 싶습니다.
저에게 2021년은 많은 도전과 새로움이 가득했던 한 해였습니다.
한 걸음 한 걸음 부족함도 많고 서툴렀지만, 팀장님들과 선생님들께서 많은 관심과 도움을 주셔서 가능했다고 생각합니다.
앞으로도, 많은 배움을 시작으로 성장을 이뤄내는 사회복지사가 될 수 있도록 노력하겠습니다.
감사합니다.



안녕하세요. 사회복지사 최유미입니다.
정신건강영역에서 활동하고 싶다는 꿈을 갖고 센터에 입사해 직접 캠페인을 진행하고 정신건강사업을 수행하며 생각했던 것보다 어려웠습니다. 처음이라 서툴렀지만 주변 선생님들의 가르침과 팀장님들의 도움으로 한걸음 더 발전하고 전문적인 사회복지사로 성장할 수 있는 기회가 되었습니다. 감사합니다.



새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요. 정신건강사회복지사 노랑입니다.

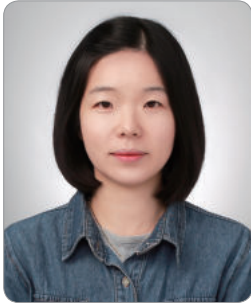
익산시정신건강복지센터에서는 코로나19로 지친 익산시민 분들의 정신건강 증진 및 정서 회복을 지원하기 위해 새롭고 다양한 사업을 펼치고자 노력하고 있습니다. 그 모든 노력에 깃든 저희의 마음이 시민 여러분의 일상에 따뜻한 위로와 힘이 되었기를 바랍니다. 어려운 시기를 지나 우리의 일상도 머지않아 다시 회복되어, 마스크를 벗어 던지고 다 함께 따뜻한 봄 햇살을 느낄 수 있는 날이 오기를 바랍니다. 감사합니다.



안녕하세요. 2021년 부터 자살예방팀에서 일하게 된 정신건강사회복지사 김일종입니다.

‘내담자의 회복이 상담가의 자존감’이라는 말이 있습니다. 도움을 청해 주세요 힘든 이야기도 괜찮습니다.

익산 시민 여러분들과 함께 마음이 건강한 익산을 만들기 위해 노력하겠습니다. 감사합니다.



안녕하세요. 사회복지사 김경자입니다.

익산시정신건강복지센터에 입사하여 새로운 경험과 한 뼘 더 성장할 수 있는 1년을 보냈습니다. 스스로 역량이 많이 부족하다고 느끼기도 하고 보람있는 경험도 했습니다.

저의 부족한 부분은 주변의 선생님들의 역량으로 채워주셔서 지금까지 함께 할 수 있었습니다. 모두 감사합니다.



안녕하세요. 정신건강간호사 오두리입니다.

병원에 근무하면서 대상자와 보호자들이 병원을 벗어나 이용할 수 있는 치료적·사회적 서비스에 대한 정보가 부족해 퇴원을 두려워하는 모습을 보고 이분들에게 폭넓은 퇴원계획을 세워 정확한 정보를 제공하기 위해 정신건강복지센터에 입사하게 되었습니다.

짧은 시간이었지만 사회적서비스를 이해한 의미 있는 2021년이었습니다. 감사합니다.



새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요 간호사 이수경입니다.
더운 여름에 입사하여 벌써 따뜻한 차 한잔이 생각나는 계절이 되었습니다.
익산시민의 정신건강증진을 위하여 노력하고 마음으로 다가가는 간호사가 되겠습니다.
감사합니다.



안녕하세요 간호사 박소연입니다.
가을에 입사했는데 벌써 겨울이 오고 있습니다.
익산시민을 위해 다양한 사업과 교육을 하며 저 또한 많이 배우고 있습니다.
앞으로도 다양한 아이디어로 더 많은 익산시민에게 도움을 줄 수 있는 사람으로 성장하겠습니다. 감사합니다.



중증정신질환관리사업

주간재활프로그램



등록회원을 대상으로 예술치료, 집단치료, 인지재활훈련, 스트레스관리훈련, 문예요법 등 다양한 프로그램을 진행합니다.

주간재활 방학식



주간재활 회원들의 참여를 독려하고 재충전과 도약의 기회를 마련하기 위해 방학식을 실시하였습니다.

주간재활 활동프로그램 1



7월 주간재활 참여 회원들과 함께 군산 웃담요구르트로 활동체험 다녀왔습니다. 맛있는 천연 소시지와 나만의 요구르트를 만들며 즐거운 시간 보냈습니다.

주간재활 활동프로그램 2



10월에는 익산시 성당면 소재 두동 정보화마을로 활동체험 다녀왔습니다. 편백 향 가득한 베개도 만들고 피톤치드 가득한 숲 체험도 다녀왔습니다.





중증정신질환관리사업

조기정신증 프로그램



정신질환 발병 5년 이내 조기정신증 대상자들의 병식 향상 및 만성화 예방을 위해 “회복을 향해, 한 걸음 더” 라는 주제로 인지재활프로그램을 실시하였습니다

슬기로운 일상생활 프로그램



다양한 취미 및 여가활동 프로그램을 통한 사회참여와 일상생활기술훈련의 기회를 제공하고 초발정신질환자의 자신감 및 삶의 질을 향상시키기 위해 사회재활프로그램을 실시하였습니다.

찾아ON 문화지원사업



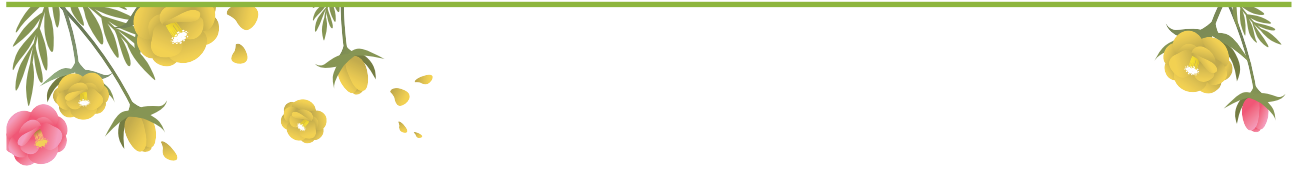
도내 유관기관 연계하여 전라북도장애인복지관에서 진행하는 ‘찾아ON 문화지원사업’지원기관으로 선정되어 다양한 가족에 대해 배우고 가족공예 체험을 하였습니다.

안전교육



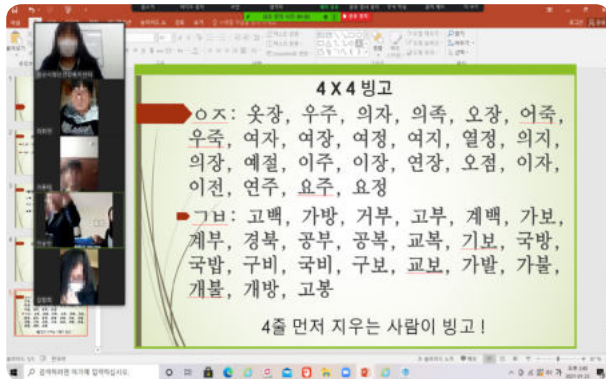
주간재활 등록회원 대상으로 미세먼지, 식중독, 화재사고 등 안전수칙 및 행동요령에 대한 안전교육을 실시하였습니다.





중증정신질환관리사업

온라인 주간재활프로그램



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

콩나물 재배키트 배포



코로나19 장기화로 인한 불안 및 우울 등 심리적 어려움을 겪고 있는 회원들에게 콩나물 재배키트를 배포하였습니다.

새싹삼 재배키트 배포



무더운 여름을 맞이하여 회원들의 무기력한 기운을 활기 차게 만들 수 있는 새싹삼 재배키트를 배포하였습니다. 키우고! 먹고! 건강하고!

추억여행 키트 배포



회원들의 부정적 정서 해소 및 심리적 안정에 기여하고자 추억을 상기시킬 수 있는 asmr 컬러링북과 색연필을 함께 배포하였습니다.





중증정신질환관리사업

가족지원사업1



새해를 맞이하여 따뜻한 명절을 보낼수 있도록 등록회원들에게 새해인사와 후원물품을 전달하였습니다.

가족지원사업 2



추석을 맞이하여 등록회원들에게 풍성한 명절 보내실 수 있도록 추석인사와 함께 후원물품을 전달하였습니다.

가족교육 및 가족모임



분기별 가족 병식향상을 위한 교육과 천연 화장품 만들기 등 다양한 체험활동을 제공하고 가족모임을 통해 회원 가족들 간의 정보공유 및 유대관계 형성을 도모하였습니다.

유관기관 회의 및 사례회의



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





중증정신질환관리사업

행복은도 올리기 캠페인



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

찾아가는 행복이동상담



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

지역사회 유관기관 방문



정신의료기관, 행정복지센터, 지역사회 유관기관을 대상으로 치료비 지원 사업 안내 및 초발정신질환관리사업을 홍보하였습니다.

2021년 중증정신질환관리사업
치료비 지원 사업설명회



지역사회 유관기관 종사자들을 대상으로 조기 개입 및 사후관리 활성화를 위해 사업설명회를 실시하였습니다.





통합정신건강증진사업

통합정신건강증진사업 안내



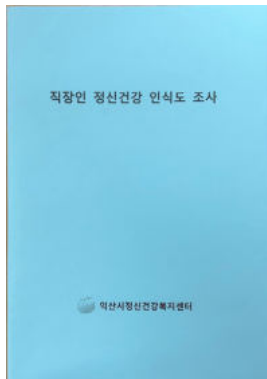
익산시 지역주민들의 정신건강으로 인한 어려움을 해소하고 생애주기별에 맞춰 우울예방활동을 실시 하고 있습니다.

코로나19 상담 및 꾸러미 배포



코로나19 장기화로 인해 자가격리 중 불안을 느끼는 대상자가 증가함에 심리안정을 돕고자 전화 상담 및 심리 지원 꾸러미를 배포하였습니다.

지역조사



익산시 직장인을 대상으로 정신건강인식도 조사 및 직무 스트레스 평가를 진행하고 자신의 상태를 파악할 수 있도록 선별검사 결과를 제공하였습니다.

유관기관 회의



익산시 정신건강사업 활성화 및 연계방안 논의를 위해 지역 내 정신질환관리사업을 실시하고 있는 유관기관과 회의를 실시하였습니다.





통합정신건강증진사업

종사자 워크숍



관내 유관기관 종사자를 대상으로 정신질환에 대해 이해하고 전문적으로 사업을 수행할 수 있도록 종사자 워크숍을 진행하였습니다.

시민강좌



익산시민들을 대상으로 코로나19로 인한 우울감과 불안감 극복하고 올바른 정신건강 정보를 제공하고자 정신건강 무료 시민강좌를 진행하였습니다.

정신건강교육



익산시민 및 기업체 직장인을 대상으로 삶의 질을 향상시키고 스트레스 해소에 도움을 주고자 우울예방교육, 직무스트레스교육을 진행하였습니다.

재난종사자 프로그램



코로나19가 장기화됨에 따라 스트레스에 취약해진 재난 업무종사자의 직무 스트레스를 해소하기 위해 맞춤형 프로그램을 진행하였습니다.





통합정신건강증진사업

코로나 정서지원 프로그램



코로나19라는 특수적인 상황으로 인해 불안 및 우울감이 증가된 익산시민의 심리적 불안감을 해소하기 위해 예술, 원예, 향기, 문예 등 다양한 프로그램을 진행하였습니다.

대학생 프로그램



우울 및 불안 등의 정신건강에 취약한 원광보건대학교 재학생의 우울 예방 및 불안감을 해소하고, 정서적 안정감을 회복하기 위해 프로그램을 실시하였습니다.

중장년 우울 프로그램



익산시 주부들의 갱년기 우울과 관련된 스트레스, 우울 등 다양한 정신과적 어려움에 대한 대처방법 및 안내법을 제공하는 프로그램을 실시하였습니다.

노인 프로그램



익산시 지역의 어르신을 대상으로 원예치료 프로그램을 실시하여 스스로 식물을 돌보는 과정을 통해 정서적 안정감을 회복하였습니다.





통합정신건강증진사업

찾아가는 이동상담 운영



익산시민들을 대상으로 정신건강 고위험군 및 취약계층을 발굴하여 정신건강 서비스 연계·지원 활성화를 도모하기 위하여 우울선별검사와 정신건강상담을 실시하였습니다.

정신건강 캠페인



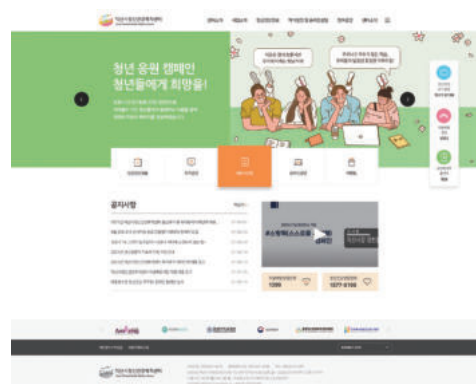
익산시민들을 대상으로 우울 및 불안감을 해소하고 정신건강 인식 개선을 도모하고자 정신건강 캠페인을 실시하였습니다.

정신건강 온라인 캠페인



청년들을 대상으로 응원 온라인 캠페인을 실시하였고, 코로나 19에 대비하여 더 많은 서비스를 제공하고자 월 1회 온라인 캠페인을 실시하였습니다.

홈페이지 개편



각 사업에 대한 정보제공, 온라인자가검진, 상담의뢰, 이벤트게시판 활성화와 지역주민의 정신건강 접근성 강화를 위하여 홈페이지 개편을 진행하였습니다.





중독관리사업

알코올 중독예방 사례관리 키트



알코올 중독으로 상담을 진행하시는 분들과 함께 중독을 극복하고 지속적인 상담과 관리를 유지하기 위해 사례관리 키트를 배포하였습니다.

1대1 맞춤형 프로그램



중독관리사업 등록 회원을 대상으로 절주 및 단주를 돕기 위해 음주 대체활동(차 마시기, 목공스피커 만들기, 연잎 키우기 등)을 제공하여 사례관리를 진행하고 있습니다.

중독재활 동기강화 프로그램



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

중독극복 여가재활 프로그램



중독관리사업 등록 회원을 대상으로 중독으로 인한 신체 능력을 점검하고 대체활동을 강화하여 활동성 증대 및 회복을 돕고자 중독재활프로그램을 진행하였습니다.





중독관리사업

중독예방캠페인



익산시 지역주민을 대상으로 중독에 관한 인식을 개선하고 건강한 음주문화 형성과 알코올 중독 예방을 위해 캠페인을 실시하였습니다.

절주문화조성 온라인 캠페인 “유 퀴즈 온 더 절주”



익산시민의 알코올 사용수준을 파악하고 알코올 사용장애 고위험군 발굴 및 절주문화조성을 위해 '유 퀴즈 온 더 절주' 온라인 캠페인을 실시하였습니다.

중독관리 이동상담소



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

인터넷·스마트폰 중독예방교육



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





중독관리사업

중독예방교육 - 시민교육



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

유관기관 종사자 워크숍 - 온라인



지역사회 유관기관 종사자 및 실무자를 대상으로 알코올 중독에 대한 이해와 치료 및 개입방법에 대해 정보를 제공하여 전문인력 역량강화를 도모하기 위해 온라인 중독 워크숍을 실시하였습니다.

중독관리 사업설명회



사회공동체 책임의식을 갖고 상호연대를 강화하여 중독 위험감소와 안전한 사회 환경조성 사업을 추진하고, 상호 간 다양한 서비스 제공 및 업무효율성 증대하기 위해 사업 설명회를 진행하였습니다.

유관기관 및 연합사례회의



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





자살예방 심리치유 지원사업

2021년 자살예방의 날 기념 “생명사랑 언택트 특별강연”



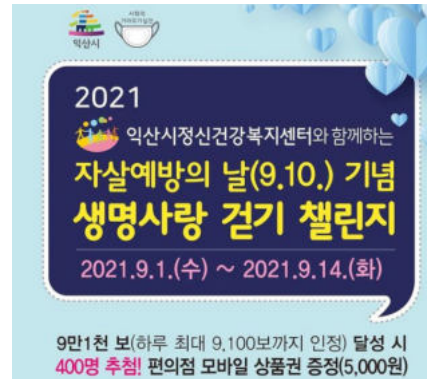
자살예방의 날 기념하여 스스로 자살예방을 할 수 있도록 '행복한 삶, 자존감 레벨UP' 주제로 자존감향상 비대면 강연(ZOOM)을 실시하였습니다.

생명사랑 인식개선 홍보



익산시의 자살률을 낮추고 자살 예방에 대한 인식을 높이기 위해 포스터 및 전단을 배포해 고위험군을 조기 개입할 수 있도록 홍보하였습니다.

2021 자살예방의 날 기념 “생명사랑 걷기 챌린지”



익산시민의 삶을 행복하게 만들고, 지역사회 자살예방 및 생명존중문화를 확산하고자 “생명사랑 걷기 챌린지” 캠페인을 실시하였습니다.

자살예방 집중관리기간 현수막게시



익산시 자살예방 집중관리기간(3월~5월, 7월, 9월)에 '24시간 자살예방상담전화 1393'을 홍보하기 위해 현수막을 게시하였습니다.





자살예방 심리치유 지원사업

생명사랑 캠페인



자살 예방에 대한 정보제공, 생명존중 문화 조성, 생명사랑 인식개선을 위해 생명사랑 캠페인을 실시하고, 우울선별 검사를 진행하여 정신건강 서비스를 제공하였습니다.

약국봉투 제작 및 배포



자살고위험지역 중심으로 약국봉투를 제작하여 배포함으로써 자살예방 인식개선 및 자살예방상담전화 1393을 홍보하였습니다.

농약안전보관함 보급



농약안전보관함을 통해 충동적 음독자살을 사전차단하기 위해 사업설명회를 진행하고 농약보관함 300개를 보급하였습니다. 사용실태 등 지속적인 모니터링을 진행합니다.

농약안전보관함 보급마을 대상
교육 및 프로그램



농약안전보관함 보급마을을 대상으로 심리적 안정과 스트레스 완화를 위해 정서지원프로그램을 제공하였습니다. 또한 자살예방에 대한 올바른 인식과 태도를 전달하기 위해 자살예방교육 실시하였습니다.





자살예방 심리치유 지원사업

자살예방 지역공동체 네트워크



자살예방사업을 다각적인 방법으로 개입하기 위하여 주택 관리공단 전북지사, 남부시장 상인회 등 다양한 지역사회 유관기관과 회의를 통해 지역사회 자살예방 및 생명존중 문화가 조성될 수 있는 기반을 다지고 있습니다.

응급의료기관 사후관리사업 키트 배포 (GO마음키트, 생명사랑키트)



응급의료기관 내원 자살시도자를 대상으로 정서안정 및 자살재시도 예방하기 위한 생명사랑키트, 관련 종사자들을 대상으로 본 기관 홍보하기 위해 GO마음키트 제작하여 배포하였습니다.

자살예방 유관기관 워크숍



관내 유관기관 종사자를 대상으로 아동·청소년의 자살 및 자해의 이해를 돕기위해 「아동·청소년 자살 및 자해의 이해와 개입」을 주제로 비대면 워크숍을 진행하였습니다.

생명지킴이교육 및 자살예방교육



관내 중·고등학교 및 대학교, 유관기관, 경로당 등을 대상으로 생명지킴이 교육을 진행하였습니다. 특히 온라인 배움터(e-숲) 활용하여 익산시 공무원 생명지킴이 양성하여 자살예방 인식 증진 및 사회적 안전망 구축하였습니다.





자살예방 심리치유 지원사업

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



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

여름 이겨내기 챌린지



코로나19 장기화로 인한 거리두기와 여름철 정서관리 및 무기력감 해소를 위해 집에서 직접 체험할 수 있는 프로그램인 여름 이겨내기 챌린지(새싹삼 키우기 키트, 삼계탕 밀키트 배포) 계획하여 진행했습니다.

등록회원 사례관리 키트 배포



자살고위험군 및 자살유족 등록회원을 대상으로 심리치유를 도모하고 정서안정 및 원활한 사례관리 정서지원 키트를 제작하고 배포하였습니다.





아동·청소년정신건강증진사업 (등록회원 사례관리)

등록회원 집단프로그램



등록회원을 대상으로 스트레스를 해소하고, 정서안정을 도모하기 위해 '힐링타임', '꿈꾸는 놀이터' 집단프로그램을 실시하였습니다.

등록회원 가족교육



등록회원들의 가족들을 대상으로 아동청소년의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 인식을 개선하기위한 가족교육을 실시하였습니다.

등록회원 사례관리 키트 배포
(마음신호등키트)



등록 회원을 대상으로 일상생활 속에서 흥미를 되찾고, 상담의 효과성을 높이기 위해 '마음신호등키트'를 배포 하였습니다.

등록회원 사례관리 키트 배포
(마음처방심리지원키트)



등록회원 대상의 스트레스 해소 및 정서안화 도구로 활용 하기 위해 정서 및 행동문제로 분류 후 '마음처방심리지원 키트'를 구성하여 배포하였습니다.





아동·청소년정신건강증진사업

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.

여름방학 집중프로그램(맘야호)



익산관내 아동·청소년을 대상으로 대인관계능력 향상과 정서안정을 위한 여름방학 집중프로그램을 실시하였습니다.

집단프로그램(지역아동센터)



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





아동·청소년정신건강증진사업

마음건강학교는 관내 학교 2곳을 선정해 재학생들에게 집중적 정신건강서비스 제공하여
원만한 학교생활 적응 및 원만한 대인관계형성을 도모하기 위한 시범사업입니다.

마음건강학교 심층상담



마음건강학교 재학생을 대상으로 정서행동문제 고위험군 선별 및 조기개입을 위해 심층상담을 실시하였습니다.

마음건강학교 정신건강교육



마음건강학교 재학생을 대상으로 생명사랑, 생명존중 문화조성하고 자살위험에 대처하기 위해 자살예방교육을 실시하였습니다.

마음건강학교 정신건강프로그램



마음건강학교 재학생을 대상으로 원만한 대인관계형성 및 정서문제 조절을 위해 분노조절, 사회성증진 집단프로그램을 실시하였습니다.

마음건강학교 등굣길캠페인 ("친구야, 네가 있어 행복해")



마음건강학교 재학생을 대상으로 정신건강 인식개선 및 생명사랑, 생명존중 문화조성을 위하여 등굣길 캠페인을 실시하였습니다.





아동·청소년정신건강증진사업

언택트 정신건강 강좌
(알아두면 쓸모있는 아동·청소년정신건강)



부모 및 유관기관 종사자를 대상으로 아동·청소년 우울 및 정서불안에 대한 이해를 돕기 위해 언택트 정신건강 강화를 실시하였습니다.

유관기관 실무자 워크숍
(아동·청소년 상담의 실제)



유관기관 종사자를 대상으로 아동·청소년 정신건강문제에 대한 효과적인 개입을 위해 실무자 워크숍을 실시하였습니다.

자살고위험군 연합사례 회의



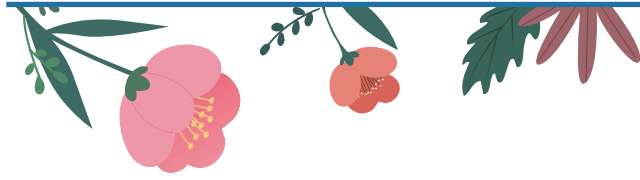
익산시 아동·청소년 자살고위험군에 대한 사례논의 및 연계방안 논의하기 위해 연합사례회의를 실시하였습니다.

정신건강온라인캠페인
(나를 위로하는 힐링노래는?)



익산시 아동·청소년을 대상으로 정신건강 인식개선 및 정신건강증진사업 홍보를 위해 '나를 위로하는 힐링노래는?' 등 정신건강온라인 캠페인을 실시하였습니다.





업무협약

주택관리공단



익산시 자살률 감축을 위한 자살예방 및 정신건강증진 사업을 체계적이고 원활하게 진행하기 위해 주택관리공단 전북지사 5개소 관리소와 업무협약을 실시하였습니다.

익산원광지역자활센터



익산시민들을 대상으로 정신건강증진 및 중독관리 사업을 효율적이고 원활하게 진행하기 위해 익산원광지역자활센터와 업무협약을 실시하였습니다.

전북스마트쉼센터



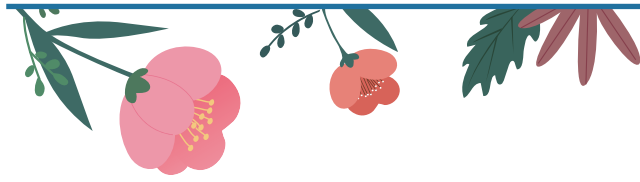
익산시민들을 대상으로 정신건강증진 및 중독관리 사업을 효율적이고 원활하게 진행하기 위해 전북 스마트 쉼 센터와 업무협약을 실시하였습니다.

농업기술실용화재단



익산시민을 대상으로 직장 내 고용불안, 대인관계 등 우울과 스트레스 겪고 있는 지속적으로 증가하고 있는 추태로 직장인들의 우울 및 스트레스 실태에 대해 파약을 위해 농업기술실용화재단과 업무협약을 실시하였습니다.





업무협약

부송종합사회복지관 / 동산사회복지관



익산시민들을 대상으로 정신건강증진 및 중독관리 사업을 효율적이고 원활하게 진행하기 위해 부송종합사회복지관, 동산사회복지관과 업무협약을 실시하였습니다.

원광종합사회복지관



익산시민들을 대상으로 정신건강증진 및 중독관리 사업을 효율적이고 원활하게 진행하기 위해 원광종합사회복지관과 업무협약을 실시하였습니다.

관내 지역아동센터 3곳



익산시 아동청소년을 대상으로 정신건강교육 및 프로그램을 원활하게 진행하기 위해 관내 지역아동센터 3곳과 업무협약을 실시하였습니다.

이리성애모자원/시온육아원



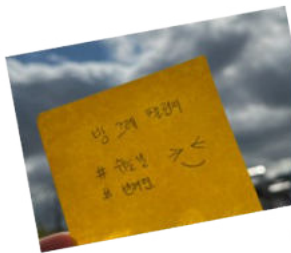
익산시 아동청소년을 대상으로 정신건강문제를 조기에 발견하고 이에 대한 정신건강상담 및 부모교육을 위해 이리성애모자원, 시온육아원과 업무협약을 실시하였습니다.



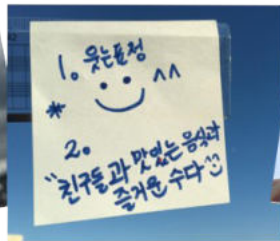
시민 참여 캠페인



1. 정신건강의 날 기념 [나를 웃게 하는 것은?] “빙그레 챌린지” 캠페인



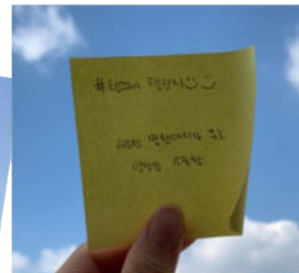
쉬는 날과
반려견



친구들과 맛있는
음식과 즐거운 수다



나를 웃게 하는
꿀 같은 주말~



소소한 말 한마디가 주는
안정감. 소중한.



2. 재난업무종사자 #나를 위한 메시지, 희망 문구 찾기 캠페인

나만의 희망 문구를 찾고 자신과 동료들에게 응원 메시지 남기기

- *이이나 : 바쁘고 정신 없는 하루였지만 “수고했어 오늘도”
- *김0순 : 지금껏 수고한 “네가 자랑스러워”
- *이0영 : 오늘도 “수고했어” 우리모두 파이팅 힘내자!~
- *박0희 : 다 같이 “힘내자 우리” 잘 하고 있다!
- *전0경 : 오늘 하루도 감사하게 열심히 일한다“수고했어, 오늘도”



3. 아동·청소년 정신건강 온라인 캠페인(나를 위로하는 힐링 노래는?)

지치고 힘들 때, 나를 위로하는 노래와 가사 한 줄 작성하기

- *임0원 : god의 촛불하나/혼자라는 생각이 들지 않게 내가 너의 손 잡아줄게
- *김0빈 : 이한철의 슈퍼스타/괜찮아 잘 될거야 너에겐 눈부신 미래가 있어
- *유0윤 : BTS의 낙원/꿈이 없어도 괜찮아 잠시 행복을 느낄 네 순간이 있다면
- *정0윤 : 커피소년의 내가 니 편이 되어줄게/다 잘 될 거라고 넌 빛날 거라고
- *체0은 : 이하이의 한숨/아무도 그댈 탓하진 않아 가끔 실수해도 돼 누구든 그랬으니까

마음건강 공모전 & 시민 참여 캠페인



4. 음주폐해예방의 달 “중독 예방 캠페인-알코올 디톡스”



중독 퀴즈 정답 찾고 나만의 알코올 디톡스 방법 작성하기

- *신0보 : 자전거를 타면서 좋은 공기를 마신다.
- *이0은 : 가벼운 스트레칭과 차를 마신다.
- *윤0희 : 채소 위주로 가볍게 식사를 한다.



5. 환경조성사업

마음 동행길

익산시 어양동에 위치한 중앙체육공원에 익산시민의 마음건강과 휴식을 위해 마음 동행길을 조성하였습니다. 여유 있는 아름다움이 가득한 이 곳에서 걱정은 잠시 내려 두시고 편히 쉬어 가시길 바랍니다.



따뜻한 관심과 사랑, 감사합니다.



주간재활강사 및 자원봉사자

예 술 치 료 원광대학교 일반대학원 이해진 외 9명
집 단 치 료 정수인, 허영진
사 회 기 술 훈 련 박상엽, 유지명, 최세아
스트레스관리훈련 박소리, 김유림, 왕은주
인 지 재 활 훈 련 주리솔, 이다예



후원해주신분들

고정선, 김경자, 김성희, 김일중, 김호찬,
 김효정, 노 랑, 박민지, 박연성, 박영직,
 서창호, 오두리, 정경혜, 정병민, 정은선,
 정춘화, 조아라, 주소연, 최경숙, 최다혜,
 최민숙, 최영남, 최용락, 한아름



일반자원봉사자

마수정



후 원 내 역

전년도이월금 2,477,947원
세 입 1,472,762원 (이자포함)
세 출 2,758,900원
잔 액 1,191,809원

수 입 (원)		지 출 (원)	
■ 2020년 이월금액	2,477,947원	■ 지정후원금	530,000원
■ 2021년 후원금	1,472,762원	- 응급이송비용 지원	200,000원
- 지정후원금	530,000원	- 대상자 후원물품 지원	30,000원
- 비지정후원금	940,000원	- 자살고위험군 치료비 지원	300,000원
- 이자 등 잡수입	2,762원	■ 비지정후원금	2,228,900원
		- 한국정신건강복지센터협회비	530,000원
		- 중증정신질환자 가족지원	1,489,000원
		- 주간재활프로그램 방학식	193,000원
		- 증진홍보행사비	12,000원
		- 수수료	4,900원
합 계	3,950,709원	합 계	2,758,900원
총수입 3,950,709원 - 총지출 2,758,900원 = 잔액 1,191,809원			

