

# 마음이 행복한 익산



마음 동행자 Mind Companion

**익산시정신건강복지센터**

Iksan Mental Health Welfare Center

## 장 승 호

익산시정신건강복지센터장



2023년 한 해도 저물어 가고 있습니다.

올 한해 몸도 마음도 안녕하셨는지요?

한 해의 끝에서 다시금 행복에 대해 생각해 봅니다.

우리 모두가 꿈꾸는 행복한 삶에도 조건이 있을까요?

미국 하버드대학교의 조지 베일런트 교수는 80년 동안이나 개인의 삶을 지켜보며  
[행복의 조건]에 대해 연구했습니다.

연구결과는 놀라웠습니다.

80세에 행복한 삶을 결정하는 것은 다름 아닌 50세까지의 [사람들과의 관계]였습니다.

주변 사람들과 정을 나누며 가깝게 지내는 것이 결국 노년기의 행복을 결정한다는 것이죠.

이제, 행복의 조건을 열기 위한 열쇠가 우리에게 주어졌습니다.

주변의 친구, 가족, 이웃을 살피고 따뜻한 말 한 마디 건내는 작은 실천 !!

내 행복을 가꾸기 위한 지름길입니다.

익산시민의 마음동행자 (mind companion), 익산시정신건강복지센터가  
시민분들의 행복한 삶을 위해 언제나 함께하겠습니다.

축하합니다

## 2023년 정신건강의 날 기념 보건복지부 장관 표창 수상



2023년 지역사회 정신건강 우수 프로그램 공모전에서  
사례관리 서비스 부분 우수기관으로 선정되었습니다.  
마음이 행복한 익산을 위하여 애써주신 선생님들께  
감사의 박수를 드립니다.

## 새로 입사한 직원을 소개합니다.



**안녕하세요. 사회복지사 고수진입니다.**

1월에 입사하여 정신건강영역에서 사회복지사로 활동한 지 어느덧 1년이 되어갑니다. 입사 초반 많이 서툴고 부족했지만 편안하고 따뜻한 분위기 속에서 팀장님들과 센터 선생님들의 도움을 받아 보다 나은 모습으로 성장할 수 있었습니다.

앞으로도 성실하고 발전하는 자세로 익산시민들의 정신건강증진과 삶의 질 향상을 위해 노력하겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 간호사 황한순입니다.**

늦은 나이에 입사하여 처음 접하는 정신건강이라는 영역이 두렵기도하고 한편으로는 설레기도 했습니다. 어느 덧 입사 11개월 차가 되었음에도 여전히 서툴고 어렵지만 하지만 항상 도와주시는 팀장님과 팀원들이 있어 든든합니다.

배우고 성장하여 거듭나는 제가 될 수 있도록 열심히 노력하겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 정신건강간호사 이강숙입니다.**

자살이라는 무거운 주제로 상담을 이어온 지도 10개월이 되어갑니다.

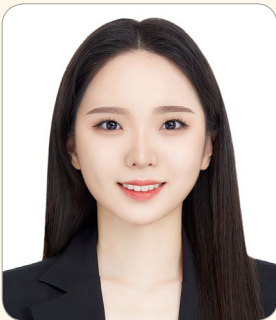
부족함을 느끼고 저를 돌아보게 하는 시간도 있었고, 때로는 보람을 느낄 때도 있었습니다.

여러 선생님들의 도움으로 고민스러운 순간을 넘기기도 했습니다.

꾸준함이 재능을 이긴다는 말이 있듯이 성실한 자세로 정진하겠습니다.

감사합니다.

## 새로 입사한 직원을 소개합니다.



**안녕하세요. 정신건강사회복지사 노영효입니다.**

임상 수련 과정에서 습득한 기초적인 전문요원의 역할과 기술을 중증정신질환관리 사업팀에 근무하며 지역사회에 활용할 수 있게 되어 감사한 마음입니다.

우리 센터의 회원들만의 강점을 적극 활용하여 지역사회의 일원으로 자리 잡을 수 있도록 함께 하겠습니다. 여전히 미숙한 직원이지만 성실한 자세로 임하여 성장하는 직원이 되겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 정신건강간호사 양진입니다.**

지난 봄 3월에 입사하여 어느새 겨울을 맞이하는 시점에 인사를 드립니다. 오랜 임상과 사회적 경험을 토대로 새로운 영역에서 자살예방팀의 팀장님과 팀원 들의 도움과 배려로 업무에 임하고 있습니다. 병원에서 생명을 구하듯 순간의 실수나 총동에서 생명을 구해 나가는 자살예방팀이라는 포부를 가지고 익산시민의 정신 건강에 이바지 하도록 더욱 적극적으로 노력하겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 간호사 전은선입니다.**

합격 소식을 듣고 새로운 일에 대한 기대감과 한편으로는 잘할 수 있을까 하는 걱정으로 입사를 기다리던 때가 엇그제 같은데 어느덧 입사한 지 8개월 차가 되었네요. 그동안 몸담고 있던 병원생활과는 전혀 다른 분위기, 다른 업무 환경 등으로 인해 적응이 힘들었지만 함께 일하는 선생님들 덕분에 즐겁게 일할 수 있었습니다. 부족한 점도 많고 배워야 할 것도 많지만 선생님들의 가르침과 도움을 통해 좀 더 성장하는 계기가 되었고 앞으로도 열정을 가지고 더욱 노력하여 보탬이 되는 팀원이 되겠습니다.

감사합니다.

새로 입사한 직원을  
소개합니다.



**안녕하세요. 작업치료사 우창우입니다.**

봄의 시작을 알리는 3월에 입사하여 어느덧 몸도 마음도 움츠러드는 겨울이 성큼 다가왔습니다. 정신건강영역은 처음 도전해보았기에 긴장감과 설레는 감정을 느끼며 동료선생님들의 많은 도움 속에서 근무를 했던 한 해였습니다. 앞으로도 스스로의 책임감과 올바른 가치관을 갖추어 센터 선생님들과 상호작용을 통해 익산시민의 정신건강에 이바지 할 수 있도록 적극적으로 업무에 임하겠습니다.  
감사합니다.



**안녕하세요.**

**3월에 입사하여 정신건강영역의 새로운 분야를 배우고 있는 간호사 장지안입니다.**

‘실수와 모자람을 부끄러워하지 않는다. 배울 수 있다면 배워라! 다만 실수를 반복하지 않을 뿐이다!’ 모르는 것을 배우는 즐거움! 그것은 창피함이 아닌 거부할 수 없는 매력입니다. 팀장님과 센터 선생님들의 도움을 통해 배우는 자세로 발전해 나가는 팀원이 되겠습니다.  
감사합니다.



**안녕하세요. 사회복지사 박소운입니다.**

정신건강분야에서 일하고 싶어 새로운 출발을 하게 되었습니다. 새로운 업무에 적응하려니 초반에는 힘이 들 때도 있었지만, 선생님들이 부족한 제게 많은 부분을 도움주시고 힘이 되어 주셔서 감사한 한 해를 보낼 수 있었습니다. 더 성장하기 위해 노력하는 사회복지사가 되겠습니다.  
감사합니다.

## 새로 입사한 직원을 소개합니다.



**안녕하세요. 사회복지사 홍은영입니다.**

4월에 입사하여 익산시정신건강복지센터의 일원으로 합류함으로써 좋은 팀장님, 선생님들과 함께 근무하며 새로운 시작을 할 수 있는 기회에 깊은 감사함을 느낍니다. 앞으로도 정신건강 문제에 대한 인식을 높이고 예방과 증진에 기여하는 역할을 충실히 수행하며 더 나아가기 위해 지속적으로 학습하고, 항상 배우는 자세를 가지고 노력하겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 임상심리사 정남순입니다.**

다수의 사람들 앞에 떨리는 마음으로 섰던 첫날이 생각나며 미소가 지어집니다. 부족한 저에게 익산시민을 대상으로 정신건강질환의 올바른 이해의 중요성을 널리 알릴 수 있는 기회를 주심에 감사드립니다. 힘들고 어려운 일들도 있었지만 팀원들의 세심한 배려와 도움으로 성장할 수 있었으며, 많은 도움을 받았던 팀에 도움이 되는 구성원이 되도록 노력하겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 정신건강사회복지사 양정순입니다.**

폐쇄병동과 종합병원에서만 근무하다 지역사회는 처음이라 그런지 낯설고 어색합니다. 아직 센터에 입사한지 얼마 되지 않았지만, 많은 전문인력들이 익산시민을 위해 다양한 정신건강사업을 꾸려가는 걸 보고 놀랍고 대단하다는 생각이 들었습니다. 익산을 비롯한 다양한 지역에서 정신건강에 대한 관심과 서비스에 대한 욕구가 높아지고 있는 지금! 저 또한 익산시민의 일원으로서 팀장님과 팀원들과 함께 익산시민의 정신건강을 위해 노력하겠습니다.

감사합니다.



**안녕하세요. 사회복지사 이미옥입니다.**

입사한지 얼마되지는 않았지만 새로운 환경에서 다양한 것을 경험하고, 배우고 있어 저또한 큰 성장을 하는 것 같습니다. 아직 부족하지만 초심일지않고 최선을 다하는 사회복지사가 되도록 노력하겠습니다.

감사합니다.

## 중증정신질환자 관리사업

### 주간재활프로그램



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

### 주간재활 여름방학식



주간재활 참여회원들의 동기강화와 보상을 하고 방학을 통해 재충전과 도약의 기회를 마련하고자 방학식을 진행하였습니다.

### 주간재활 활동프로그램 1



3월 주간재활 참여 회원들과 익산천년초 마을에 천년초 수제비와 탈모샴푸를 만들어 보았습니다.

### 주간재활 활동프로그램 2



10월 주간재활 참여 회원들과 익산국화 축제에 다녀와 문화활동 기회제공 및 사회적응능력의 향상을 도모하는 시간을 가졌습니다.



## 중증정신질환자 관리사업

### 주간재활 프로그램 가을야유회



주간재활 등록회원 대상으로 자연의 아름다운 전경을 감상하고 회원들간의 친목을 도모하는 등 사회적 활동을 증진시킬 수 있도록 선사인 스튜디오에 다녀왔습니다.

### 안전교육



주간재활 등록회원 대상으로 신체적 응급상황시 대처 방법, 봄철 미세먼지 대응수칙, 식중독 예방 등 안전수칙 및 행동요령에 대한 안전교육을 실시하였습니다.

### 조기정신증 인지재활 프로그램



정신질환 발병 5년 이내의 조기정신증 대상자들의 부정적 감정 및 스트레스 해소와 증상악화 예방을 위해 “마음성장 프로그램 토닥토닥” 이라는 주제로 인지재활프로그램을 실시하였습니다.

### 조기정신증 사회재활 프로그램



정신질환 발병 5년 이내의 조기정신증 대상자들의 사회 참여와 일상생활 훈련의 기회를 제공하기 위해 “마음가득 힐링공예” 라는 주제로 사회재활프로그램을 실시하였습니다.

# 중증정신질환자 관리사업

## 중증 특별사례관리



스트레스 및 위생관리를 통해 정서적 안정감을 제공하여 안정적인 증상관리에 기여하고자 특별사례관리를 실시하였습니다.

## 가족교육 및 가족모임



등록회원 가족을 대상으로 상록수 가족모임을(연4회) : 실시하였고 친목을 통해 자발적인 참여를 유도하고 ::: 정보교류 소진예방을 도모 하였습니다.

## 유관기관 회의 및 사례회의



정신건강사업기관 간 사업 소개와 연계 활성화 및 사례를 논의하는 시간을 가졌습니다.

## 정신건강증진사업

### 유관기관 종사자 워크숍



관내 유관기관 종사자를 대상으로 불안 및 강박장애에 대해 보다 쉽게 이해하고 전문적으로 사업을 수행할 수 있도록 유관기관 종사자 워크숍을 진행하였습니다.

### 정신건강의 날 기념 시민문화공연



익산시민들을 대상으로 장기간 코로나19 및 일상생활에서 받는 스트레스 사건으로 소진된 마음을 회복할 수 있도록 정신건강의 날 기념 시민문화공연을 실시하였습니다.

### 유관기관회의



익산시 정신건강사업 활성화 및 정신건강 서비스 연계방안 논의를 위해 지역 내 정신건강관련 유관기관회의를 실시 하였습니다.

### 정신건강교육



현대인들이 흔히 겪을 수 있는 정신건강 문제에 대해 알아보고, 오해와 편견을 해소하여 정신건강 문제를 예방하고 대처할 수 있도록 우울예방교육과 직무 스트레스 교육을 실시하였습니다.

# 정신건강증진사업

## 재난종사자 프로그램



코로나19 및 재난 업무에 지친 재난종사자들에게 나를 위한 공기정화 반려식물을 만들며 스트레스 및 우울감을 해소할 수 있는 시간을 제공하였습니다.

## 청년 프로그램



취업, 학업 등 다양한 문제를 가지고 있는 청년들의 우울 및 스트레스, 불안감을 해소하고자 하버리움, 압화스탠드 만들기 등 다양한 프로그램을 진행하였습니다.

## 중장년 프로그램



익산시 지역의 중장년을 대상으로 마음 힐링 요가명상, 향기테라피, 원예치료 등 다양한 프로그램을 진행하며 우울 및 스트레스를 해소하였습니다.

## 노인 프로그램



익산시 정신건강 취약지역의 노인복지관에서 원예를 활용한 다양한 정신건강프로그램을 진행하였으며, 우울 및 불안감을 회복하고 정서적 안정감을 갖도록 하였습니다.

## 정신건강증진사업

### 찾아가는 이동상담 운영



대학교, 사업체, 복지관, 취약지구 등을 방문하여 익산시민을 대상으로 우울선별검사, 스트레스 측정, 정신건강상담을 실시하였습니다. 그로 인해 정신건강 고위험군을 발굴하였으며 정신건강 서비스 연계 지원 활성화를 도모하였습니다.

### 버스광고



익산시 지역주민에게 정신건강복지센터 사업홍보 및 정신건강상담전화(1577-0199) 등을 알리고 정신건강복지센터의 접근성을 높이기 위해 익산시내버스광고를 실시하였습니다.

### 정신건강 캠페인



익산시민들을 대상으로 정신건강평가를 통해 우울 및 불안감을 알아보고 올바른 정신건강 정보 제공하며 정신건강인식 개선 캠페인을 실시하였습니다.

### 정신건강 온라인 캠페인



익산시민들을 대상으로 정신건강 정보제공과 조기검진 및 정신건강의 중요성을 인식하고, 정신질환 편견을 해소하고자 워크온 등 다양한 플랫폼을 활용하여 정신건강 온라인캠페인을 실시하였습니다.

# 자살예방 심리치유 지원사업

## 자살예방의 날 기념행사 "생명사랑 함께 걷기" 챌린지



9월 10일 세계자살예방의 날을 기념하여 익산시민들의 자살예방 및 생명존중문화 확산을 위해 “생명사랑 함께 걷기 챌린지” 온라인 챌린지를 실시하였습니다.

## 생명사랑 캠페인



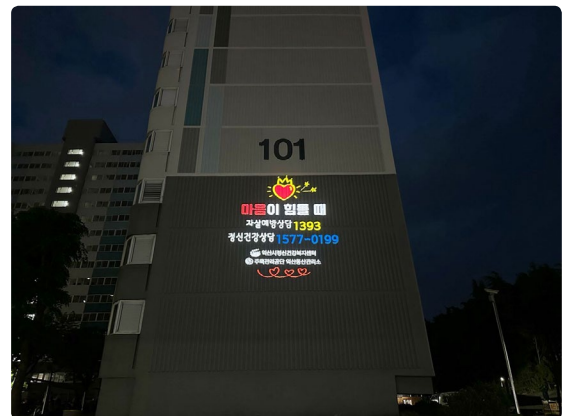
자살예방에 대한 정보제공 및 생명존중문화를 조성하고 생명사랑 인식을 확산시키기 위해 생애주기별 생명사랑 캠페인을 진행하였습니다.

## 자살고위험시기 자살예방 현수막 게시



익산시 자살고위험시기(3월, 4월, 6월, 9월)에 익산시 정신건강복지센터 및 24시간 자살예방상담전화 1393 을 홍보하기 위해 자살예방 현수막을 게시하였습니다.

## 생명사랑 고보조명 설치 및 모니터링



자살고위험지역 내 익산시정신건강복지센터 및 24시간 자살예방상담전화 '1393'홍보를 위해 생명사랑 고보조명을 설치하고 모니터링을 실시하였습니다.

## 자살예방 심리치유 지원사업

### 생명사랑 실천가게 번개탄 보관함 배포 및 모니터링



일산화탄소 수단으로 하는 자살률을 낮추고 업주를 대상으로 자살예방 및 자살대처방법 등의 인식을 증진시켜 자살고위험군을 발굴하고 도움받을 수 있도록 생명사랑 실천가게에 번개탄 판매보관함을 배포하였습니다.

### 생명사랑 숙박업소 관리강화



일산화탄소 관련 주요 자살 장소인 숙박업소에 대한 관리 강화 및 자살예방에 대한 인식 개선을 위해 생명사랑 숙박업소를 지정하고 업주 인식교육 실시 및 홍보물품 배포하였습니다.

### 생명사랑 약봉투 제작 및 배포



자살고위험지역 중심으로 약국 및 정신건강의학과 의원 에 생명사랑 약봉투를 제작하여 배포함으로써 자살예방 인식개선 및 지역사회 안전망을 구축하고, 자살예방상담 전화 1393을 홍보하였습니다.

### 농약안전보관함 배포 및 24시간 자살예방상담전화 홍보



익산시 농업기술센터 농촌지원과와 협조하여 농약안전 보관함을 배포하고 24시간 자살예방상담전화 '1393'을 홍보하였습니다.





## 자살예방 심리치유 지원사업

### 1:1 맞춤형프로그램 및 사례관리



등록회원을 대상으로 욕구에 맞는 1:1 맞춤형 프로그램 등 자살고위험군 위기지원서비스를 실시하여 우울감 및 자살에 대한 생각을 해소할 수 있도록 하였습니다.

### '나는 꽃' 집단프로그램



자살고위험군(등록회원)을 대상으로 부정적인 정서를 감소시키고 긍정적인 정서를 증가시켜 자살 사고 및 우울감을 감소시키기 위해 마음치유 집단프로그램을 실시하였습니다.

### 여름 이겨내기 챌린지



무더운 날씨로 인해 활동량 감소와 무기력감을 해소하고 기력을 보강하여 건강한 여름을 지낼 수 있도록 여름 이겨내기 챌린지(새싹삼 재배 키트 및 삼계탕 밀키트 배포) 진행하였습니다.

### 등록회원 사례관리 키트 배포



자살고위험군 및 자살유족 등록회원을 대상으로 심리치유 및 정서안정도모와 원활한 사례관리를 위하여 키트를 제작하고(정서, 수면)대상자의 욕구에 맞도록 배포하였습니다.

## 아동·청소년정신건강증진사업

### 등록회원 집단프로그램



등록회원을 대상으로 스트레스를 해소하고, 정서안정을 도모 및 자아존중감 향상하기 위해 ‘함께하는 즐거움’, ‘나는 나’ 집단프로그램을 실시하였습니다.

### 등록회원 가족교육



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

### 등록회원 심리지원키트1 배포



등록 회원을 대상으로 일상생활 속에서 흥미를 되찾고, 상담의 효과성을 높이기 위해 상반기 심리지원키트를 배포하였습니다.

### 등록회원 심리지원키트2 배포



등록회원을 대상으로 스트레스 해소 및 정서하기를 도모하기 위해 하반기 심리지원키트를 배포하였습니다.

# 아동·청소년정신건강증진사업

## 아동·청소년 정신건강교육



아동·청소년을 대상으로 정신건강에 대한 관심을 유도하고 생명사랑 및 생명존중 문화를 조성하기 위한 교육을 실시하였습니다.

## 강사양성교육 (원광대 사회복지학과)



지역 내 사회복지학과와 연계하여 아동·청소년 정신건강교육 강사양성과정교육을 실시하였습니다.

## 교사교육



지역 내 교사를 대상으로 아동·청소년의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 정신건강 이해 및 편견해소를 도모하기 위해 교사교육을 실시하였습니다.

## 부모교육



학부모를 대상으로 아동·청소년의 정신건강에 대한 이해를 돕고 적절한 양육태도 형성을 위해 부모교육을 실시하였습니다.

## 아동·청소년정신건강증진사업

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

### 마음건강학교 정신건강교육



마음건강학교 재학생을 대상으로 생명의 소중함을 인식하고 자살위험에 대처하기 위해 정신건강교육을 실시하였습니다.

### 마음건강학교 집단프로그램



마음건강학교 재학생을 대상으로 원만한 대인관계를 형성하고 정서문제 조절을 위해 분노조절 및 행복감증진 집단프로그램을 실시하였습니다.

### 마음건강학교 등곳길캠페인 ("친구야, 네가 있어 행복해")



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

### 마음건강학교 학교축제 캠페인



마음건강학교 재학생을 대상으로 정신건강에 대한 이해를 돕고 정서안정도모를 위해 정신건강캠페인 및 체험활동을 실시하였습니다.

## 아동·청소년정신건강증진사업

### 유관기관회의



아동·청소년 정신건강사업에 대한 안내 및 서비스 연계 활성화를 위해 유관기관회의를 실시하였습니다.

### 연합사례회의



아동·청소년 등록회원에 대한 사례 및 연계방안을 논의하기 위해 연합사례회의를 실시하였습니다.

### 학교 캠페인



익산시 관내 학교 재학생을 대상으로 정신건강 인식개선 및 생명사랑, 생명존중 문화조성을 위해 학교 캠페인을 실시하였습니다.

### 사업홍보 현수막



아동·청소년정신건강증진사업 홍보를 위해 익산 관내 초·중·고등학교 인근에 현수막을 거치하였습니다.

# 업무협약

## 익산부송1주거행정지원센터



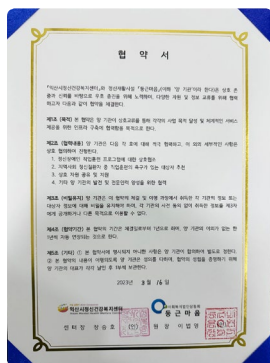
익산시민의 우울 및 자살률 감축을 위해 유관기관 MOU 협약을 실시하여 자살예방 및 정신건강증진사업을 체계적으로 구축하였습니다.

## 전라북도 지역장애인보건의료센터



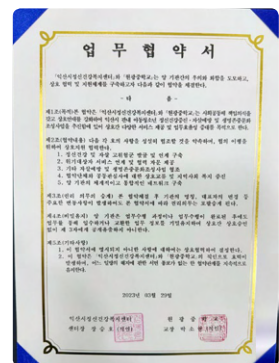
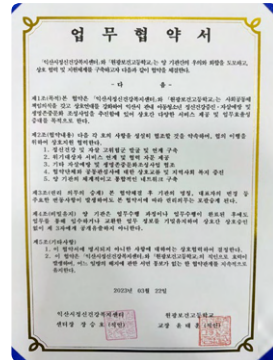
익산시민들을 대상으로 정신건강증진사업을 체계적으로 원활하게 진행하기 위해 전라북도 지역장애인보건의료센터와 업무협약을 실시하였습니다.

## 인화동 행복주택 관리사무소 외 1곳



익산시 정신건강사업 활성화 및 연계방안 논의를 위해 동근마음과 인화동행복주택 관리사무소에서 지역 내 정신건강관련 유관기관과 업무협약을 실시하였습니다

## 원광보건고등학교 외 1곳



익산시 아동청소년을 대상으로 정신건강 및 자살 고위험군 발굴 및 연계를 위해 원광보건고등학교, 원광중학교와 업무협약을 실시하였습니다.

# 1. 익산시정신건강복지센터를 찾아라!

- 주변에 숨어있는 익산시정신건강복지센터를 찾기



# 2. 2023년 새로운 시작!

## 응원하는 'we 메시지' 정신건강 온라인 캠페인

- 새로운 시작을 위한 나, 너, 우리에게 응원하기

가장 빛날 날은  
아직 우리에게  
다가 오고 있는 중이니  
새로운 도전을  
겁내지 말아요  
- 황OO -

지금쯤 힘들지만  
연젠가는 우리가 원하는 걸  
얻게 되는 날이 있을 거예요!  
모두 힘내세요  
사랑해요!  
- 조OO -

코로나의 긴긴 터널도  
잘 이겨내셨으니  
2023년은 더욱더 밝은 날들이  
펼쳐질 거라 생각합니다.  
우리 모두 힘차게  
새로운 시작을 위해 나아가갑시다.  
- 최OO -

세상에 하나뿐인  
나와 너,  
우리 분명 멋진 세상을  
만들어낼 거야!  
- 신OO -

지금 겪는 고통은  
분명 견딜 수 있습니다.  
그래도 힘이 들 때 나를 안아주세요.  
그래도 또 힘이 들면 쉬어가도 됩니다.  
당신을 응원하고 있다는 걸  
기억하세요!  
- 김OO -

새로운 시작은  
알 수 없는 두려움의  
연속입니다.  
알 수 없는 미지에 대한  
설렘을 기대해보세요!  
당신의 시작을 응원합니다.  
- 정OO -



우울, 불안, 스트레스, 음주문제, 자살위기 등으로 일상생활에 어려움이 있으신 분은 전화예약 후 무료상담이 가능합니다.



정신건강 상담전화  
1577-0199



자살예방 상담전화  
109

