

마음이 행복한 익산



마음 동행자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터
Iksan Mental Health Welfare Center

언제나 함께하는
튼튼한 마음동행자



양찬모

익산시정신건강복지센터장

2024년 한 해가 저물어 가고 있습니다. 올 한해도 안녕하셨는지요?
2024년의 끝을 알리는 이 소식지가 우리 지역사회의 건강과 행복을 이야기하며
함께 나아가는 길잡이가 되기를 바랍니다.

정신건강은 개인의 행복과 사회의 지속 가능한 발전을 위한 중요한 기초입니다.
여러분께서 보내주신 지속적인 관심과 성원에 힘입어 우리 센터와 시민 여러분들은
지난 한 해 동안 함께 할 수 있었습니다.

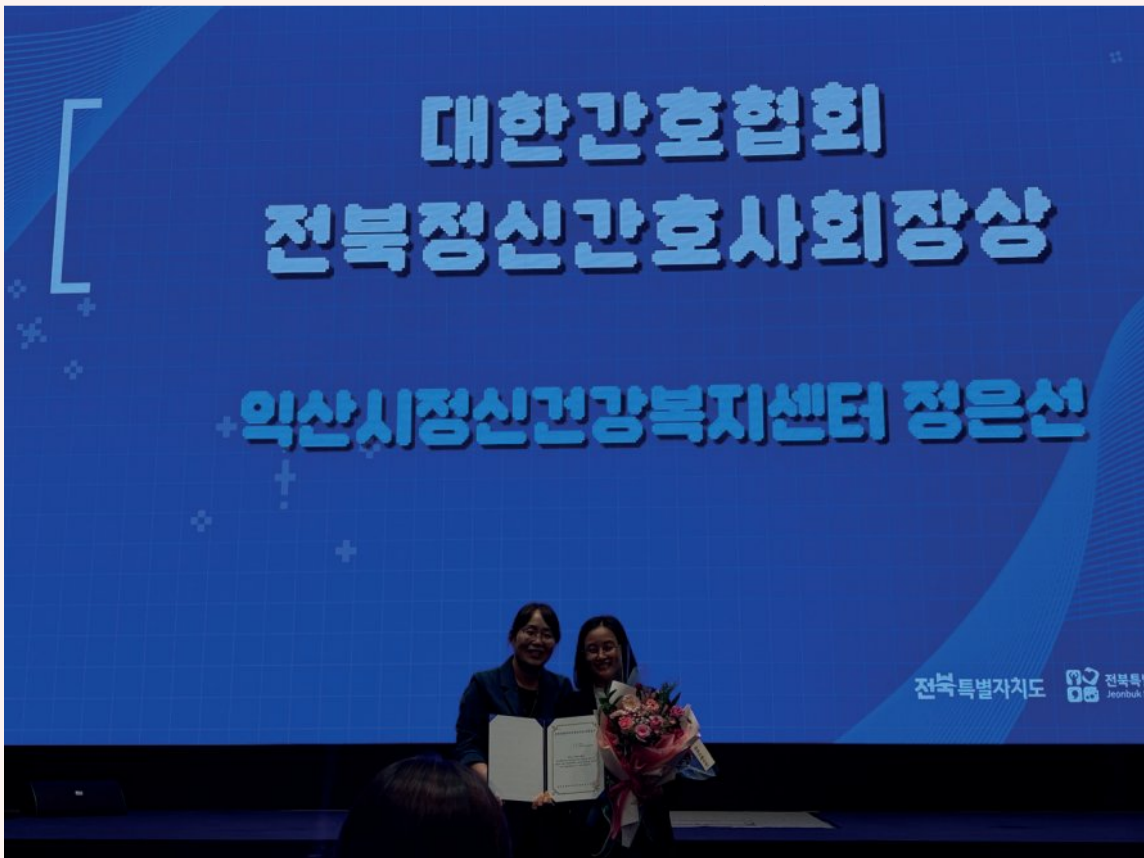
미국의 심리학자 아브라함 매슬로우는 “건강한 정신은 인생을 살아가는 모든 일의
출발점이다”라고 말했습니다. 이처럼 건강한 마음은 우리가 꿈꾸는 삶을 이루는 데
필요한 가장 중요한 기반입니다. 하지만 빠르게 변화하는 현대사회에서 많은 분들이
마음의 건강을 지키기 위해 크고 작은 어려움과 마주하고 계십니다.

우리 센터는 이러한 시민들의 고민과 아픔에 더욱 가까이 다가가기 위해
노력하고 있습니다. 매년 그래왔듯 익산시정신건강복지센터는 시민 여러분의 든든한
마음 동행자(mind companion)가 되고 언제나 함께하겠습니다.

앞으로도 따뜻한 관심과 격려 부탁드립니다.
여러분 모두의 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

축하합니다!

대한간호협회 전북정신간호사회장상 수상



2024년 전북특별자치도 정신건강복지사업 실무자 워크숍에서
지역사회 정신건강 증진에 기여하여 표창을 받았습니다.

“정은선 팀장님! 수상을 축하드립니다.”

새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요. 정신건강사회복지사 유경민입니다.

3월에 따뜻한 봄과 함께 익산시정신건강복지센터에서 새로운 시작을 함께하게 되어 설레고 두근거리는 마음으로 첫 출근을 했습니다. 분주히 움직이며 열심히 일하는 선생님들의 모습을 보며 아! 나도 하루빨리 업무에 적응해서 도움이 되고 싶다고 생각했습니다.

“배우고 때로 익히면 또한 기쁘지 아니한가”라는 말이 있습니다. 저 또한 멈춰 있지 않고 배움을 기쁨으로 느끼며 늘 노력하는 사회복지사가 되겠습니다. 감사합니다.

안녕하세요. 정신건강사회복지사 이동근입니다.

약 1년의 시간 동안 익산시민분들의 마음속 어려움을 덜어 드릴 수 있도록 힘써 왔습니다. 모두의 우울과 불안을 완화시켜드릴 순 없었지만, 만나는 분들의 감사하다는 한 마디에 큰 보람을 느낄 수 있었습니다.

지금의 마음을 잊지 않고 익산시민분들을 위해 나아가겠습니다. 감사합니다.



안녕하세요. 정신건강간호사 김성빈입니다.

마음이 힘들고 어려울 때, 꺼내기 힘든 이야기를 하고 싶을 때, 정신건강의 어려움을 경험할 때, 필요하시면 언제든지 저희에게 연락 주시면 비가 오나 눈이 오나 여러분의 마음에 다가가기 위해 힘쓰겠습니다. 그러니 마음 속에 감추시고 괜찮아지겠지 생각하시기보다는 도움의 손길을 저희에게 내밀어 주시면 저희가 그 손 꼭 잡고 함께 걸어가겠습니다.

새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요. 사회복지사 최지현입니다.

4월 1일 새해에 입사하여 사회복지사로서 일하게 된 지 어느덧 8개월이 다 되어 갑니다. 처음 입사한 한 달 동안은 새로운 환경과 업무에 적응하느라 힘들었지만, 센터 선생님들의 도움으로 인해 잘 적응하며 지내고 있습니다. 앞으로도 지역 주민 및 센터에 도움이 될 수 있는 사회복지사가 될 수 있도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

안녕하세요. 사회복지사 박소은입니다.

중증정신질환자관리사업팀에서 익산 시민들의 지역사회 적응과 회복을 지원할 수 있어 감사한 마음입니다. 올 한 해, 존중받는 센터의 분위기 속에서 역량을 강화하고, 정신건강 분야에 대한 목표를 확고히 다질 수 있었습니다.

정신건강 분야에서의 역할은 단순한 직업을 넘어 사람들의 삶에 실질적인 변화를 이끌어내는 중요한 일임을 깊이 실감하고 있습니다. 이러한 배움을 바탕으로 지역사회의 정신건강 향상에 꾸준히 기여하겠습니다.

감사합니다.



안녕하세요. 사회복지사 정윤희입니다.

정신건강 영역에서 일을 하고 싶다는 꿈을 가지며 졸업한 뒤 입사한 게 엇그제 같은데 벌써 8개월이 다 되어갑니다. 설레는 마음으로 입사하여 실수도 하고, 어려움도 많았지만 존경하는 선생님들 곁에서 매일매일 배우고 성장할 수 있었습니다. 앞으로도 열심히 배워 나가면서 익산시정신건강복지센터에서 익산시민을 위해 더욱 역량을 발휘하고, 도움이 되고 싶습니다. 감사합니다.



새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요. 정신건강사회복지사 김현정입니다.

아직 입사한 지 얼마 되지 않아 미숙한 점이 많지만, 중증정신질환자관리사업팀에서 함께 일할 수 있게 되어 매우 기쁩니다.

앞으로 항상 열린 마음으로 동료들과 협력하고, 익산시민분들의 정신건강을 위해 도움이 될 수 있는 역할을 할 수 있도록 노력하겠습니다.

안녕하세요. 사회복지사 허서진입니다.

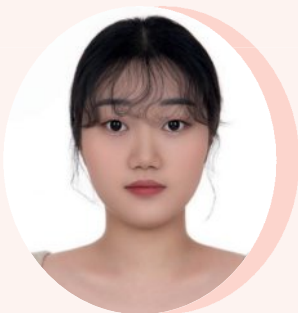
6월 1일에 입사하여 일을 한 기간이 어느덧 6개월이라는 시간이 되었습니다. 길다면 길고 짧다면 짧은 6개월이지만, 6개월동안 익산 시민분들의 정신건강을 위해 노력하였습니다. 앞으로도 익산 시민분들의 정신건강을 위해 노력하는 사회복지사가 되도록 하겠습니다.



안녕하세요. 사회복지사 한승희입니다.

6월에 입사하여 처음 접하는 정신건강 분야가 힘들기도 했지만 센터 선생님들의 도움이 있어 잘 적응할 수 있었습니다. 앞으로도 더욱 노력하여 익산시민들의 정신건강에 이바지할 수 있는 사회복지사가 되도록 하겠습니다.

감사합니다.



새로 입사한 직원을 소개합니다.



안녕하세요. 사회복지사 양승이입니다.

정신건강 분야는 처음이라 힘들 때도 있었지만 팀장님과 선생님들의 도움으로 잘 헤쳐나갈 수 있었습니다. 따뜻한 가르침으로 부족한 제가 성장할 수 있었습니다. 앞으로도 이 가르침을 잊지 않고 열심히 하겠습니다. 감사합니다.

안녕하세요. 사회복지사 김선정입니다.

우선 지역사회 정신건강증진에 사회복지사로서 함께 할 수 있게 되어 영광으로 생각합니다. 따뜻한 분위기, 배움 속에 성장하는 우리 센터에 입사하게 되어 하루하루를 감사함으로 보내고 있습니다. 부족한 신입 직원이지만 항상 긍정적이고 열정적인 마음을 담아 지역사회에 도움이 될 수 있는 사회복지사가 되도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

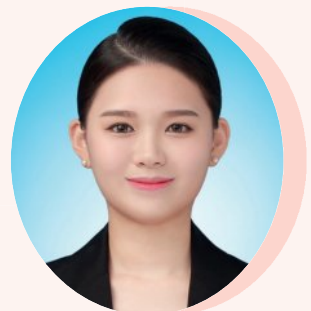


안녕하세요. 정신건강간호사 김나은입니다.

처음 입사한 한 달 동안은 임상과 달리 새로운 환경과 업무에 적응하느라 힘들었지만, 여러 센터 선생님들의 도움으로 인해 잘 적응하여 지내고 있습니다. 앞으로도 익산시민 여러분과 더불어 따뜻하고 건강한 마음을 회복할 수 있도록 노력하겠습니다. 감사합니다.

안녕하세요. 간호사 김예나입니다.

모두가 꿈을 품고 시작했던 한 해를 마무리하는 단계인 지금, 여러분의 2024년은 어떠셨나요? 저는 11월에 입사하여 익산시정신건강복지센터에서 익산시민의 정신건강증진을 위해 노력하고 있습니다. 끝은 또 다른 시작입니다. 2024년의 행복한 추억을 간직하며 희망찬 2025년을 준비하시기를 바라겠습니다. 감사합니다.



중증정신질환자 관리사업

주간재활프로그램



등록회원을 대상으로 예술치료, 문예요법, 악기연주, 치료 레크레이션, 사회재활프로그램, 신체활동 등 다양한 프로그램을 진행하였습니다.

주간재활 여름방학식



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

주간재활 활동프로그램 1



4월에는 익산 우리들의 정원에서 족욕 체험, 주먹밥 만들기, 다도 체험을 통해 일상생활훈련 및 친목도모 기회를 제공하였습니다.

주간재활 활동프로그램 2



9월에는 왕궁 포레스트에서 식물원 관람 및 족욕체험을 통해 스트레스 해소 및 여가활동 기회를 제공하였습니다.

중증정신질환자 관리사업

주간재활 프로그램 봄야유회



4월에는 재난 및 위기상황의 대처능력을 향상시키고자 119안전체험관을 다녀왔습니다.

주간재활 프로그램 가을야유회



10월에는 자연의 아름다운 경치를 감상하고 회원들 간의 친목을 도모하기 위해 청주시 문의문화재 및 청남대를 관람하였습니다.

조기정신증 인지재활 프로그램



정신질환 발병 5년 이내 조기정신증 대상자의 증상의 악화를 막고 개개인의 회복탄력성을 키우고자 「마음건강 프로그램 해피마인드」 인지재활프로그램을 실시하였습니다.

조기정신증 사회재활 프로그램



초발정신질환자들이 사회생활에 참여함으로써 독립적인 일상생활 수행 및 대인관계 기회를 제공하고자 「청년 디딤돌 자조모임」 사회재활프로그램을 실시하였습니다.

중증정신질환자 관리사업

안전교육



주간재활프로그램 이용회원을 대상으로 환절기 질환의 건강관리수칙과 행동 요령에 대한 정보를 제공하기 위해 안전교육을 진행하였습니다.

중증 특별사례관리



스트레스 해소, 건강관리, 위생관리 등의 활동을 제공하여 효과적인 일상생활 관리를 통한 안정적인 증상관리를 도모하고자 특별사례관리를 실시하였습니다.

가족교육 및 가족모임



중증정신질환자 가족을 대상으로 질환에 대한 정보를 제공하고 친목 도모 및 스트레스 해소를 위해 가족교육 및 가족모임을 실시하였습니다.

유관기관회의 및 사례회의



유관기관과의 정신건강사업 활성화 및 대상자 맞춤형 서비스 제공을 위한 연계방안 논의하고자 유관기관회의 및 통합사례회의를 진행하였습니다.

정신건강증진사업

청년 프로그램



취업, 학업 등 다양한 문제를 가지고 있는 청년들의 우울 예방 및 불안감을 해소하고, 정서적 안정감을 회복하기 위해 인지치료 프로그램을 진행하였습니다.

중장년 프로그램



중장년을 대상으로 프로그램 참여자를 모집하여 마음 힐링 요가명상, 인지치료 등 다양한 프로그램 진행으로 우울 및 스트레스를 해소하였습니다.

노년 프로그램



정신건강 취약지역의 어르신들의 정서적 안정감을 증진 시키고자 원예를 활용한 다양한 정신건강 프로그램을 진행하였습니다.

찾아가는 이동상담 운영



관내 취약지구, 사업체, 대학교 등을 방문하여 스트레스 측정, 정신건강상담, 마음도움프로그램 등을 진행하였고, 정신건강 고위험군 발굴, 치료 및 서비스를 연계하였습니다.

정신건강증진사업

유관기관 종사자 워크숍



유관기관 종사자들을 대상으로 정신질환에 대한 전문 지식을 제공하고, 역량강화를 위해 “정신질환 마음학개론”을 주제로 정신건강의 날 기념 워크숍을 실시하였습니다.

정신건강의 날 기념 캠페인



세계 정신건강의 날을 기념하여 익산시민에게 정신건강의 중요성을 알리고, 정신질환에 대한 오해와 편견을 해소하고자 정신건강 캠페인을 실시하였습니다.

유관기관회의



청년, 중·장년, 노년 관련기관, 행정기관, 정신건강 고위험군 대상 지역사회기관과의 정신건강 네트워크 구축 및 정신건강사업 활성화를 위한 유관기관회의를 실시하였습니다.

정신건강교육



익산시민을 대상으로 정신건강에 대한 올바른 정보를 제공하고, 오해와 편견을 해소하여 정신건강 문제를 조기 발견하고 예방하고자 생애주기별 정신건강교육을 실시하였습니다.

정신건강증진사업

마트광고



익산시대형마트2곳에익산시정신건강복지센터및 정신건강 상담전화를 홍보하여 익산시민의 정신건강서비스 이용률 확대를 위한 마트카드 광고를 실시하였습니다.

버스광고



익산시민들을 대상으로 익산시정신건강복지센터 사업 홍보 및 정신건강상담전화(1577-0199), 자살예방상담전화(109)를 알리고 정신건강 인식개선을 위한 익산시 버스광고를 실시하였습니다.

정신건강 캠페인



익산시민의 정신건강 인식을 높이고, 정신건강 증진을 도모하고자 정신건강 문화 조성 및 정신건강 인식 개선 캠페인을 실시하였습니다.

정신건강 온라인 캠페인



정신건강 정보제공과 자가검진 및 정신건강의 중요성을 알리고 정신질환에 대한 편견을 해소하고자 유튜브 등 다양한 플랫폼을 활용하여 정신건강 온라인 캠페인을 실시하였습니다.

아동·청소년 정신건강증진사업

등록회원 집단프로그램



등록회원을 대상으로 스트레스 해소, 정서안정 도모, 사회성 향상을 위한 ‘스, 파(스트레스 파이터)’와 ‘나랑 같이 놀래’ 집단프로그램을 실시하였습니다.

등록회원 가족교육



등록회원 가족들을 대상으로 아동청소년의 정신건강에 대한 관심을 유도하고 인식 개선을 위한 가족교육을 실시 하였습니다.

등록회원 심리지원키트1 배포



등록회원을 대상으로 일상생활 속 스트레스를 해소하고, 심리적 안정감을 위한 상반기 심리지원키트를 배포하였습니다.

등록회원 심리지원키트2 배포



등록회원의 우울감 감소 및 정서환기를 도모하기 위해 하반기 심리지원키트를 배포하였습니다.

아동·청소년 정신건강증진사업

마음건강학교는 관내 학교 2곳을 선정해 재학생들에게 집중적 정신건강서비스를 제공하여 학교생활 적응 및 원만한 대인관계 형성을 도모하기 위한 시범사업입니다.

마음건강학교 정신건강교육



마음건강학교 재학생을 대상으로 스트레스 관리 및 정신 건강에 대한 관심을 유도하고자 정신건강교육을 실시하였습니다.

마음건강학교 집단프로그램



마음건강학교 재학생을 대상으로 사회성 향상과 긍정적 또래관계 형성을 위한 사회성 증진 집단프로그램을 실시하였습니다.

마음건강학교 등갯길 캠페인 “친구야, 네가 있어 행복해.”



마음건강학교 재학생을 대상으로 정신건강 인식개선 및 생명사랑·생명존중 문화조성을 위하여 등갯길 캠페인을 실시하였습니다.

마음건강학교 정신건강 캠페인



마음건강학교 재학생을 대상으로 정서안정 도모 및 정신 건강에 대한 이해를 높이고자 다양한 체험활동 등 정신 건강 캠페인을 실시하였습니다.

아동·청소년 정신건강증진사업

아동·청소년 정신건강교육



아동·청소년을 대상으로 정신건강에 대한 올바른 정보를 제공하고, 스트레스 관리 및 정신건강의 인식을 높이고자 교육을 실시하였습니다.

아동·청소년 정신건강 집단프로그램



아동·청소년을 대상으로 협동 활동을 통해 긍정적 대인 관계 형성 및 올바른 감정표현을 위한 분노조절, 행복감 증진, 사회성증진 프로그램을 실시하였습니다.

교사교육



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

부모교육



지역 내 학부모를 대상으로 아동·청소년의 정신건강에 대한 이해를 돕고 적절한 부모양육태도 형성을 위해 부모 교육을 실시하였습니다.

아동·청소년 정신건강증진사업

유관기관회의 및 연합사례회의



아동·청소년 정신건강사업 네트워크 구축·서비스 연계 활성화와 통합 사례개입을 위한 유관기관회의 및 연합사례회의를 실시하였습니다.

학교축제 캠페인



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

자살예방사업

자살예방의 날 기념행사 “생명사랑 함께 걷기” 챌린지



9월 10일 세계자살예방의 날을 맞이하여 익산시민들의 자살예방 및 생명존중문화를 확산시키기 위해 생명사랑 걷기 챌린지 「함께 걷9 10어용」를 실시하였습니다.

생명사랑 캠페인



익산시민의 자살을 예방하고 생명존중문화조성 및 자살 고위험군 조기발견을 위해 생애주기별 생명사랑 캠페인을 진행하였습니다.

자살고위험시기 자살예방 현수막 게시



익산시 자살고위험시기(3월, 4월, 6월, 9월)에 익산시정신건강복지센터 및 24시간 자살예방상담전화 '109' 홍보를 위한 자살예방 현수막을 게시하였습니다.

생명사랑 고보조명 설치



자살고위험지역 내 생명사랑 고보조명을 설치하여 익산시정신건강복지센터 및 24시간 자살예방상담전화 '109'를 홍보하고 관리강화 및 원활한 사업 진행을 위해 모니터링을 실시하였습니다.

자살예방사업

생명사랑 실천가게 번개탄 보관함 모니터링



생명사랑 실천가게의 업주를 대상으로 생명지킴이교육을 실시하여 자살예방 및 자살대처방법에 대한 인식을 키우고 자살수단을 차단해 안전한 환경을 만들고자 번개탄 판매 보관함 모니터링을 진행하였습니다.

생명사랑 숙박업소 관리강화



생명사랑 숙박업소를 방문하여 24시간 자살예방상담전화 '109'와 익산시정신건강복지센터 사업을 홍보하였습니다.

생명사랑 약봉투 제작 및 배포



관내 정신건강의학과의원 및 자살고위험지역 내 약국을 중심으로 익산시정신건강복지센터 및 자살예방상담전화 '109'를 홍보를 위해 생명사랑 약봉투를 제작하여 배포 하였습니다.

농약안전보관함 배포·홍보



익산시농업기술센터 농촌지원과와 협조하여 농약안전 보관함 1,750개를 배포한 가구에 24시간 자살예방상담 전화 '109'를 홍보하였습니다.

자살예방사업

자살예방 지역공동체 네트워크



익산시 지역사회 유관기관들과의 연계를 통해 자살 고위험군을 발굴하고, 즉각적인 서비스 개입을 위한 소통의 자리를 마련하였습니다.

생명존중안심마을



생명존중 문화조성과 자살률 기여를 위해 익산시 삼성동을 생명존중안심마을로 지정하여 6개 영역, 9개 기관과 서약 및 생명지킴이교육, 생명사랑 캠페인 등을 진행하였습니다.

생명지킴이교육 및 자살예방교육



자살예방에 대한 오해와 편견을 해소하고, 자살에 대처할 수 있는 사회적 안전망을 구축하기 위해 관내 초·중·고·대학교, 유관기관, 사업장, 경로당 등 대상별로 생명지킴이 및 자살예방교육을 실시하였습니다.

자살유족 자조모임



센터에서 벗어나 사생활이 보호되는 편안한 외부 환경에서 진행되어 자유로운 소통 시간으로 자살유족의 안정적인 애도과정을 돕고, 자살사고 및 우울감을 감소시키기 위해 자살유족 자조모임을 실시하였습니다.

자살예방사업

자살고위험군 위기지원서비스



대상자의 특성에 따른 모듈을 활용한 자살위기지원 서비스를 체계화된 매뉴얼에 따라 제공하였습니다.(생각의 변화를 돕는 모듈, 정서행동의 변화를 돕는 모듈, 마음을 챙기는 모듈)

등록회원 사례관리 키트 배포



자살고위험군 및 자살유족 등록회원을 대상으로 심리 치유 및 정서안정도모와 원활한 사례관리를 위하여 키트를 제작하고 (성인, 노인)대상자의 연령에 맞도록 배포하였습니다.

자살예방 심리치유 집단프로그램



자살 등록회원을 대상으로 원예치료 프로그램을 통해 정서 환기를 유도하여 우울감 및 자살사고를 감소시키기 위한 4차(3월, 5월, 8월, 10월) 자살예방 집단 프로그램을 실시하였습니다.

치유농업프로그램 연계



익산시농업기술센터와 연계하여 우울 및 자살 고위험 대상자들의 정서적·심리적 안정화를 도모하기 위해 치유 농업 유관기관 연계 치유프로그램을 실시하였습니다.

업무협약

도시관리공단



익산시 도시관리공단 근로자의 정신건강 및 자살 고위험군 발굴과 연계, 정신건강증진사업을 위해서 업무협약을 실시하였습니다.

가정폭력상담소



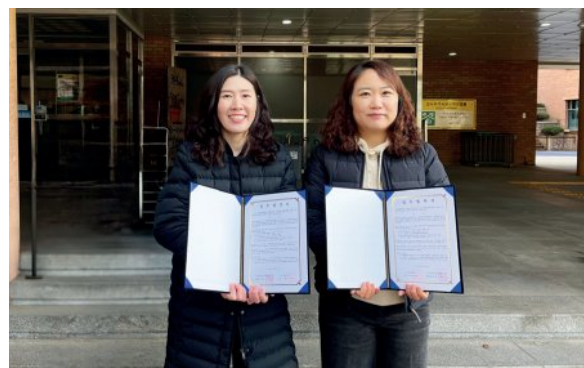
익산시 가정폭력상담소와 정신건강 및 자살 고위험군 발굴과 연계, 정신건강 증진사업, 정신질환관리사업을 위해서 업무협약을 실시하였습니다.

익산동산주거행복지원센터



정신건강의 어려움을 겪고 있는 대상자에게 정신건강 상담 및 정신건강증진사업을 제공하기 위해 주택관리공단(익산동산주거행복지원센터)과 업무협약을 실시하였습니다.

부송중학교외 1곳



익산시 아동청소년을 대상으로 정신건강 및 자살 고위험군 발굴 및 연계를 위해 부송중학교 및 이리남성여자 고등학교와 업무협약을 실시하였습니다.

시민 참여 온라인 캠페인

온라인캠페인 1

여름철 소중한 나의 마음 챙기기 챌린지 “소나기” 온라인 캠페인

영상 시청 후 ‘좋아요’ 누르고 댓글(여름철 무더위 속 나만의 힐링 방법) 남기기



- * 기00 : 시원한 극장에서 코믹한 영화 보며 실컷 웃다 보면 힐링돼요.
- * 김00 : 더울 때는 계곡에서 물놀이하고 수박을 먹는 게 최고인 것 같아요... 물놀이 가고 싶네요~~
- * 김00 : 말끔히 샤워를 하고 나온 후에, 거실에 대나무 돛자리를 깔고서 선풍기 바람을 쐬며 누워서 TV를 시청하는 것, 말 그대로 정말 시원하답니다. 더위도 싹 날릴 수 있는 최고의 힐링 방법이에요.

온라인캠페인 2

정신건강의 날 기념 온라인 캠페인

정신질환 카드뉴스를 읽고 달라진 나의 생각 작성!

- * 정00: 정신질환은 누구나 걸릴 수 있고 예방할 수 있는 질병이구나, 생각이 들었고 선입견으로 나쁘게 볼까봐 자기가 걸린 병을 부정하고 치료 시기가 늦춰져 더욱 상태가 악화될 수도 있기에 사회적인 인식이 평범한 감기처럼 생각되어지는 날이 얼른 빨리 왔으면 좋겠습니다.
- * 양00: 마음의 병이 아닌 뇌질환이라고 생각하며 조기 치료를 하는 게 중요하다고 하니 좀더 치료나 치유에 적극적인 마음이 생기네요~ 감사합니다!
- * 유00: 우울증에 걸린 사람이 주변에 있었고 약물 치료도 받았었는데 금방 극복하더라구요. 주변에서 많이 도와주어야겠다는 생각입니다.
- * 최00: 정신질환은 누구에게나 올 수 있고, 정신질환을 가진 사람이 난폭하다는 것은 편견인 것을 알 수 있었습니다. 이것을 극복하기 위해서는 주변의 도움과 지속적인 관심이 필요하다고 생각합니다.



따뜻한 관심과 사랑,
감사합니다.

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



정신건강상담전화
1577-0199



자살예방상담전화
109



마음 동행자 Mind Companion

익산시정신건강복지센터
Iksan Mental Health Welfare Center

전북특별자치도 익산시 무왕로 975(신동 142-8번지)
전화 063) 841-4235 / 팩스 063) 841-4267
시내버스 100, 101, 104, 108, 300번(익산시보건소 하차)
홈페이지 www.lksanmh.or.kr