당신의 마음은 안녕하신가요?

Vol. 28

전라남도광역정신건강복지센터와 함께하는

재난 대비 마음건강 지침

1 재난 발생 시 겪게 될 일 미리 알아두기

재난 발생 시 우리는 충격에 예민해지고 예상치 못한 작은 일에도 불안과 공포를 느끼게 됩니다. 따라서 재난 시 행동요령, 대처요령, 우리 지역의 지원기관과 정보들을 미리 알아두는 것이 큰 도움이 됩니다.

2 재난 발생 시 겪게 될 마음의 변화 미리 알아두기

재난 시에 겪는 불안, 두려움, 우울, 무력감, 불면증, 악몽 등은 누구나 경험할 수 있는 정상적인 스트레스 반응입니다. 마음의 고통이 너무 심하거나 일상생활을 유지하기 어려울 때는 정신건강 전문가에게 상담을 받고 평소에 마음의 변화를 잘 살피고 돌보는 습관을 갖는 것이 좋습니다.

3 스트레스 해소 방법과 안정화 기법 익히기

평소에 스트레스 해소 방법을 익혀두면 재난 시 경험하게 되는 불안과 스트레스 반응을 줄일 수 있습니다. 안정화 기법은 스트레스 반응이 나타날 때 간단하게 적용할 수 있는 좋은 회복 방법입니다. 긴장과 불안을 해소하기 위해 심호흡과 복식호흡 방법을 배워보세요.

4 마음을 열고 공감하는 대화하기

재난을 당하면 서로 대화하고 연락하는 것이 좋습니다. 평소에 공감하는 대화를 나누는 사람은 위기가 와도 주위 사람과 소통하며 이겨낼 수 있습니다.

5 도움을 주고받는 건강한 사회적 관계 만들기

가족, 친구, 이웃과 함께 시간을 보내고 서로를 돕는 활동은 행복한 기분과 긍정적인 태도를 갖게 해줍니다. 재난 시에는 더욱 적극적으로 눈에 잘 띄지 않는 사람에게 주의를 기울여야 합니다.

6 긍정적이고 즐거운 활동 많이 만들기

긍정적이고 즐거운 활동에 많이 참여할수록 성취감과 즐거움이 커지고, 힘든 상황에서 회복하는 힘이 커집니다.

7 도움 되는 생각을 기억하고 연습하기

자신에게 벌어진 일을 어떻게 생각하는가는 우리의 느낌과 행동에 많은 영향을 줍니다. 기분을 나쁘게 만드는 생각보다 도움이 되는 생각들에 집중함으로써 기분이 좋아지고, 효과적으로 재난에 대처하도록 합시다.

8 술, 담배, 해로운 약물에 의존하지 않기

마음의 고통은 술, 담배, 해로운 약물에 의존 동으로 해결되지 않습니다. 마음이 괴롭다면 정신건강 전문가에게 상담하는 것도 큰 도움이 됩니다.

9 건강한 미디어 이용 습관 가지기

재난에 대해 정확한 정보를 필요한 만큼 얻는 것은 재난에 대처하는 데 큰 도움이 됩니다. 평소에 건전한 뉴스와 유언비어를 구분하는 방법을 익히고, 건강한 미디어 이용 습관을 들이는 것이 좋습니다.

10 스스로 자신 돌보기

건강한 식사, 충분한 양의 수분을 섭취하고, 규칙적인 운동 및 충분한 수면을 유지합시다. 따뜻한 물로 목욕하기, 마사지 받기, 재미있는 책 읽기, 산책하기 등 몸과 마음에 도움이 되는 활동을 하는 것도 자신을 돌보는 좋은 방법입니다.

출처 | 재난정신건강 정보센터(www.traumainfo.org)

CONTENTS

당신의 마음은 안녕하신가요?

정신질환관리사업

2021 기초정신건강복지센터장 간담회 08

전라남도 정신보건사업 담당자 워크숍 08

정신건강복지센터 팀장 회의 09

전남광역정신건강복지센터 2차 운영위원회의 개최 09

동네의원 마음이음사업 전라남도의사회 업무협약(MOU) 체결 10

정신보건기관 실무자 역량강화 교육 10

찾아가는 기초정신건강복지센터 컨실팅 및 교육 11

정신장애인 인권강화 '세·나·비 세상에 나를 비추다' 프로그램 보급 11

전라남도 중증정신질환자 가족 안내서 '행복을 다(多)주는 가족' 배부 11

2021년 전라남도 정신보건기관 종사자 현황조사 결과 12

자살예방사업

일산화탄소 중독 자살예방 지원 사업 사전 간담회 16

생명사랑약국 사업 업무협약(MOU) 체결 16

전라남도 노인 자살예방사업 '내·안·愛' 17

청소년 생명지킴이 양성교육 프로그램 '안녕, 괜찮니?' 인증 심사 17

2021 전라남도 자살예방사업 실무자 역량강화교육 18

생명지킴이 강사 양성교육 '안녕하십니까?' 1~2차 18

전라남도 자살통계 자료집 배포 19

전라남도 생명사랑 모니터링단 마음클리너 운영 19

생명사랑·자살예방을 위한 로고송 공모전 20

제7회 마음건강·생명사랑 사진 공모전 개최 20

전라남도와 함께하는 생명사랑·자살예방 캠페인 진행 21

전라남도 생명지킴이 사후관리사업 (생명지킴이 APP 터치마인드) 21

통합정신건강증진사업

정신건강 앱 터치마인드 전남 정신건강기관 실무자 설명회 24

전라남도 통합정신건강증진사업 실무자 간담회 25

전라남도 시·군 통합정신건강증진사업 컨설팅 25

비대면 지능형 정신건강서비스 개발 자문(1차) 25

전라남도 지역자활센터 사례 슈퍼비전 및 정신건강 교육 26

전라남도 통합중독관리체계 구축을 위한 자문(1,2차) 26

전라남도 아동·청소년 정신건강증진사업 실무자 역량강화 교육 27

중독예방사업 실무자 1차 역량강화 교육 27

전라남도 재난대응 정신건강지원 전문 인력 양성교육 28

찾아가는 무의도서 정신건강 행복선 '島란島란' 28

정신건강증진 사업 실무자 대상 교육자료 개발·보급 29

노인 정신건강증진 교육자료 제작 및 배포 29

정신응급대응사업

전라남도 지정정신응급의료기관 확대 운영 32

전라남도 정신응급대응 현황조사 32

정신건강위기상담전화(1577-0199) 운영 및 정신응급위기 개입 33

전라남도 정신응급대응사업 교육 34

전라남도 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 '생명 이-음' 35

전라남도 정신건강 인식개선 35

발 행 일 2021년 08월

발 행 처 전라남도광역정신건강복지센터
전라남도 나주시 세남로 1328-31

주 소 국립나주병원 본관 2층

전 화 061.350.1700

팩 스 061.332.1093

홈페이지 www.061mind.or.kr

디 자 인 (주)데코디자인그룹 062.226.6603

정신질환 관리사업

초발정신질환관리, 정신건강 전문역량강화, 정신장애인 인권강화, 정신질환 통계 DB관리를 통해
정신건강증진을 도모하며 정신질환자의 사회통합과 삶의 질을 향상시키고자 합니다.

주요사업

지역사회 지원체계구축
정신보건전문인력역량 강화사업
정신장애인 인권강화사업
동네의원 '마음이음' 사업
정신건강서비스DB구축
정신건강사례관리시스템 (MHIS)

2분기 추진 실적

2021 기초정신건강복지센터장 간담회
전라남도 정신보건사업 담당자 워크숍
정신건강복지센터 팀장 회의
전남광역정신건강복지센터 2차 운영위원회의 개최
동네의원 마음이음사업 전라남도의사회 업무협약(MOU) 체결
정신보건기관 실무자 역량강화 교육
찾아가는 기초정신건강복지센터 컨실팅 및 교육
정신장애인 인권강화 '세·나·비 세상에 나를 비추다' 프로그램 보급
전라남도 중증정신질환자 가족 안내서 '행복을 다(多)주는 가족' 배부
2021년 전라남도 정신보건기관 종사자 현황조사 결과

2021 기초정신건강 복지센터장 간담회

전라남도 정신건강사업의 발전을 위해!

제2차 정신건강복지계획의 정책방향을 실현하기 위한 지역사회 중심의 정신건강증진사업 방향성에 대한 논의가 필요한 상황으로 전라남도 정신건강정책, 정신건강사업의 발전방안을 모색하고 사업에 대한 관심 및 활성화를 도모하고자 2021년 기초정신건강복지센터장 간담회를 진행하였다.

일시
2021. 6. 7. |월| ~ 8. |화|

참여자
나주시정신건강복지센터, 장흥군정신건강복지센터

전라남도 정신보건사업 담당자 워크숍

효율적인 업무 수행을 위한 소통의 자리!

매월 둘째 주 목요일 전라남도 22개 시·군 정신보건담당자 워크숍을 통해 역량강화교육, 전라남도 정신건강사업 공유 및 지역사회 현안에 대한 자문 등 효율적인 업무 수행을 위한 소통의 자리가 되고 있다.

일시 및 주제

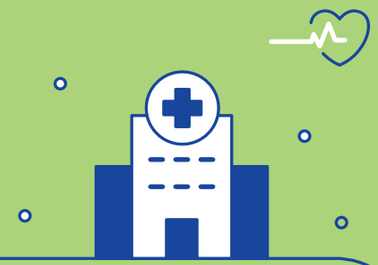
- 2021. 4. 8. |목|
  정신의료기관 지도점검을 위한 지침(교육),
  전남통합정신건강증진사업 컨설팅 등 논의
- 2021. 5. 13. |목|
  국가정신건강정책방향에 따른 센터의 역할(교육),
  정신건강상담전화 등 지역현안 논의
- 2021. 6. 10. |목|
  정신응급대응현황조사 시
  질의사항에 대한 지역사회 자문 등

정신건강복지센터 팀장 회의

일시
2021. 4. 19. |월|

통합정신보건사업 활성화를 위해!

통합정신보건사업 추진 현황 및 활성화 방안을 모색하기 위하여 위탁 정신건강복지센터 팀장 회의를 실시하였다. 회의를 통해 지역 맞춤형 사업 매뉴얼(동네의원 마음이음사업, 생명사랑약국사업) 제작을 위한 의견 수렴 및 고충 수련의 시간을 가졌다.



전남광역정신건강복지센터 2차 운영위원회의 개최

전라남도 정신보건사업 상반기 추진 현황 및 3분기 집중사업, 안건토의로 진행되었다. 회의를 통해 3분기 사업 계획 및 전라남도 22개 시·군의 정신건강복지센터 지원방법 등 전라남도 정신보건사업 방향을 제시하는 시간으로 진행되었다.

일시
2021. 6. 21. |월|

동네의원 마음이음사업 전라남도의사회 업무협약(MOU) 체결

동네의원 마음이음사업에 한걸음!

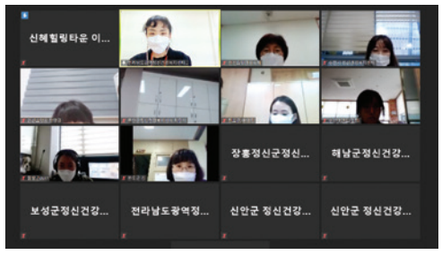
전라남도민 정신건강문제 조기발견 및 연계를 위하여 전라남도, 전라남도의사회, 전남광역 정신건강복지센터는 동네의원 마음이음사업 업무협약을 맺었다. 이를 통해 정신건강문제 조기발견을 위한 22개 시·군 의사회와 협력체계가 구축을 위한 환경이 조성 되었다.

일시
2021. 6. 28. |월|

정신보건기관 실무자 역량강화 교육

매월 셋째 주 목요일 정신건강복지센터, 정신건강증진시설 실무자를 대상으로 정신건강전문인력 역량강화교육을 공통과정, 전문성 향상 과정으로 진행하고 있다.

일시 및 주제
- 2021. 5. 13. |목|
  세·나·비 인권강화 프로그램 보급 교육
- 2021. 5. 13. |목|
  사례관리 워크숍(기초)으로 정신질환의 이해,
  정신상태검사(MSE),
  지역사회 정신건강 사례관리의 이해 / SOAP기록



찾아가는 기초정신건강 복지센터 컨설팅 및 교육

실무자 눈높이에 맞춘 컨설팅!

정신건강사례관리시스템(MHIS) 표준화된 기준마련 및 사례관리의 양적·질적 모니터링을 통해 사업수행 역량제고를 도모하고자 5개 정신건강복지센터(장흥, 해남, 광양, 나주, 순천 마인드링크)를 대상으로 지역 현황에 맞는 시스템 사용기준 및 다빈도 질의응답, 사례관리 매뉴얼을 토대로 개별상담, 평가도구의 활용, ISP 수립의 중요성 등 실무자의 눈높이에 맞춘 컨설팅을 진행하였다.

일시
2021. 4. 19. |월| ~ 5. 13. |목|

정신장애인 인권강화 '세·나·비' 세상에 나를 비추다 프로그램 보급

전남광역정신건강복지센터에서 개발한 정신장애인 인권강화 '세·나·비' 프로그램을 정신건강복지센터, 정신건강증진시설 등 13개 기관에 보급하였다. 보급기관에 대한 프로그램 운영 및 지원을 위한 정기적인 모니터링, 간담회를 통해 인권 친화적 환경을 조성할 계획이다.

전라남도 중증정신질환자 가족안내서 행복을 다(多)주는 가족 배부

행복을 다(多) 주는 가족

정신질환자 가족자조모임의 중요성 및 스트레스 관리법, 전라남도 정신보건기관에 대한 정보를 제공하고자 제작한 중증정신질환자 가족 안내서를 시·군 정신보건기관 32개소에 224부를 배부하였다.

2021년 전라남도 정신보건기관 종사자 현황조사 결과

전라남도 정신보건기관 47개소(보건소 22개소, 정신건강복지센터 22개소, 중독관리 통합지원센터 2개소, 청년정신건강조기중재센터 1개소)를 대상으로 전라남도 정신보건기관 종사자 현황조사를 실시하였다.
이번 조사는 정신건강사업 수행을 위한 기초 자료 및 근거자료를 도출하기 위해 기관 및 종사자 현황, 자살예방교육 강사자격, 재난정신건강교육이수 현황 등을 조사하였다.

일시
2021. 5. 12. |화| ~ 5. 18. |화|

* 정신건강전문인력현황

전체 전문요원 **93** 명

전체 비전문요원 **116** 명

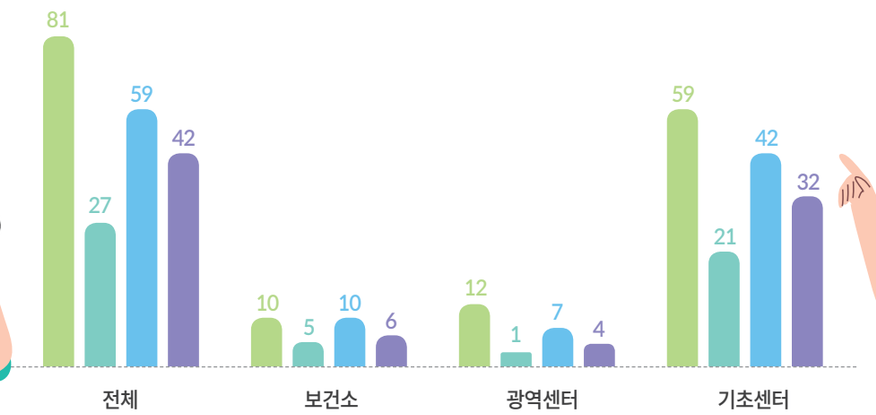
보건소 — 전문요원 **6** 명 / 비전문요원 **25** 명

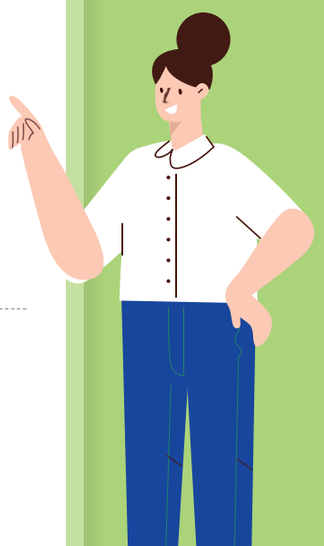
광역센터 — 전문요원 **20** 명 / 비전문요원 **4** 명

기초센터 — 전문요원 **67** 명 / 비전문요원 **87** 명

* 현 기관 근속년수

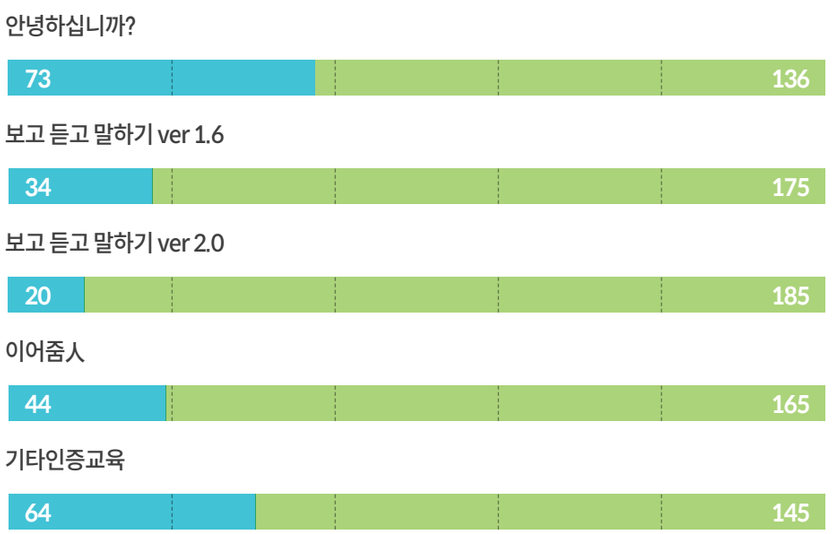
단위 : 명





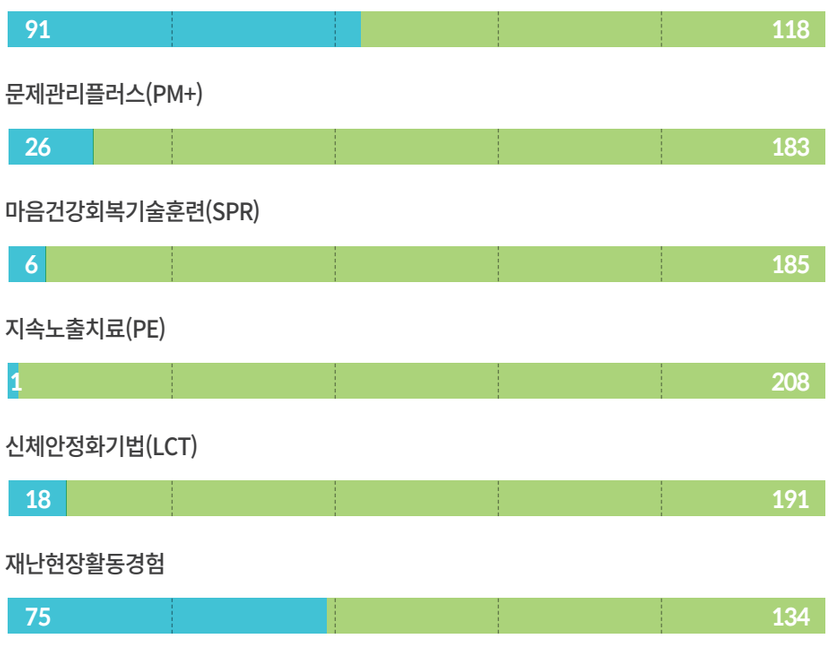
* 자살예방교육 강사 현황

단위 : 명



* 재난정신건강 교육이수 현황

단위 : 명



자살예방사업

자살예방 환경조성을 위한 사업, 맞춤형 자살예방 서비스 제공, 자살예방 정책추진 기반 강화를 통해

자산의 삶은 가치 있음을 알리고, 생명 존중에 대한 인식을 증대시키고자 합니다.

주요사업

범사회적 자살예방 환경 조성
맞춤형 자살예방서비스
자살예방정책 추진
“마음 돌봄 약국” 사업
생명지킴이 관리 사업
자살예방 연구체계마련
노인자살예방사업 내·안·愛

2분기 추진 실적

일산화탄소 중독 자살예방 지원 사업 사전 간담회
생명사랑약국 사업 업무협약(MOU) 체결
전라남도 노인 자살예방사업 ‘내·안·愛’
청소년 생명지킴이 양성교육 프로그램 ‘안녕, 괜찮니?’ 인증 심사
2021 전라남도 자살예방사업 실무자 역량강화교육
생명지킴이 강사 양성교육 ‘안녕하십니까?’ 1~2차
전라남도 자살통계 자료집 배포
전라남도 생명사랑 모니터링단 마음클리너 운영
생명사랑·자살예방을 위한 로고송 공모전
제7회 마음건강·생명사랑 사진 공모전 개최
전라남도와 함께하는 생명사랑·자살예방 캠페인 진행
전라남도 생명지킴이 사후관리사업(생명지킴이 APP 터치마인드)

일산화탄소 중독 자살예방 지원 사업 사전 간담회

일산화탄소 자살예방사업의 원활한 진행과 추진방향 공유 및 의견수렴을 위해 일산화탄소 중독 자살예방 지원 사업 사전 간담회가 화상회의로 진행되었다. 사업추진 방향 및 활성화를 위한 실무자들의 의견을 수렴하는 시간이 되었고 지역의 의견을 반영하여 홍보물을 제작하고자 하였고, 이를 반영한 번개탄 판매봉투, 현판 디자인도 변경하여 제작되었다. 추후 모니터링과 더불어 협약기관인 슈퍼마켓 협동조합과 함께 사업을 진행할 예정이다.

생명사랑약국 사업 업무협약(MOU) 체결

일시
2021. 6. 28. |월|

자살예방 지지체계 마련!

전라남도-전라남도약사회-전라남도광역정신건강복지센터는 자살예방 지지체계 마련을 위한 업무협약(MOU)을 체결하였다. 이번 협약은 지역주민들과 친밀한 전문가 그룹인 약국 약사들과 함께 협력체계를 마련함으로써 조기예방 및 고위험군 상담, 약사 대상 생명지킴이 양성, 센터연계, 홍보활동 등을 통하여 자살예방 안전망을 구축하고자 하였다.

전라남도 노인 자살예방사업 내·안·愛

내가 안아주고 사랑할게

전라남도 노인 정신건강 실태조사 및 프로그램 개발 회의!

도내 65세 이상 노인들의 정신건강실태 파악을 위하여 2,300명의 노인을 대상으로 조사를 실시 한다. 온라인 탭을 활용하여 조사하고, 검사 결과 경도 우울 이상인 노인을 대상으로 올해 개발하는 맞춤형 1:1 노인 자살예방 프로그램을 진행 할 예정이다. 「노인 자살예방 프로그램 '내·안·愛'」를 개발을 위하여 프로그램 구성 및 수정, 보완 등 전문가와 함께 3차례의 자문회의를 진행하였다.

일시
2021. 4. ~ 6.

청소년 생명지킴이 양성교육 프로그램 안녕, 괜찮니? 인증 심사

청소년 자살예방을 위한 프로그램 개발!

청소년 자살예방을 위해 '안녕, 괜찮니?'라는 청소년 생명지킴이 양성교육 프로그램을 개발하였다. 보건복지부(중앙자살예방센터) 최종 인증과정이 완료 된 후에는 교육을 통한 자료 보급이 가능하다. 이번 자료 개발로 인해 전남의 청소년 생명지킴이 양성을 통한 자살예방사업 활성화의 기회가 될 것으로 사료된다.

2021 전라남도 자살예방사업 실무자 역량강화교육

우울증의 이해와 자살시도자 상담기법 이해!

자살예방사업 실무자들의 역량강화를 위하여 「배경열 정신건강의학과전문의」를 강사로 '우울증의 이해와 자살시도자 상담기법'에 대해 시·군 실무자들과 광역센터 직원들을 대상 비대면과 대면 병행하여 교육을 진행하였다.

일시
2021. 5. 27. |금|

생명지킴이 강사 양성교육 안녕하십니까? 1~2차

실무자의 역량강화를 위해!

생명지킴이 양성과 지역자살예방 활성화 기여를 위해 본 기관에서 개발한 '안녕하십니까?' 강사 양성교육을 2회 진행하여 21명의 강사를 양성하였다. 이를 통해 시·군간 강사인력 편차를 줄일 수 있는 계기를 마련하였고, 추후 유관기관 실무자들을 대상으로 강사양성을 확대하여 생명지킴이 양성지지체계를 구축을 통한 활성화를 기하고자 한다.

전라남도 생명사랑 모니터링단 마음클리너 운영

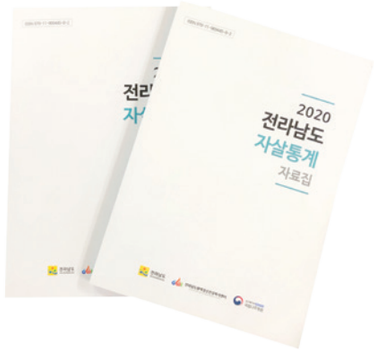
생명존중문화 확산에 기여하다!

「자살예방 및 생명존중문화조성을 위한 법률」개정에 따라 불법정보로 규정 된 자살유발유해정보와 「자살보도권고기준3.0」을 지키고 있지 않은 기사를 모니터링 하여 온라인상의 생명존중문화를 확산시키기 위한 활동을 수행하고 있다. 현재 생명사랑에 관심이 있는 45명의 모니터링단이 활동 중이며 활동에 필요한 교육안과 KIT가 제공되고 있다.

조치는 온라인 수사대에 신고조치 및 희망 댓글과 도움정보를 제공하였고, 자살을 유발하는 영상, 사진, 글 등을 내리도록 조치함으로써 자살예방환경 조성에 이바지 하고 있다.

4~6월 모니터링 건수
567 건

전라남도 자살통계 자료집 배포



본 통계집은 2015년 ~ 2019년 「통계청 사망원인통계」 자료를 활용하였고, '고의적 자해(자살)'코드(X60 ~ C84)로 분류하여 국내 및 전남의 자살추이 및 현황을 분석한 자료집이다. 시·군 보건소 및 정신건강복지센터와 유관기관에 배포하였으며, 이를 통해 지역사회 자살예방과 관련된 사업 진행 시 근거자료로 활용되고, 지역 현황에 적절한 자살예방계획이 수립되기를 기대한다.

생명사랑 자살예방을 위한 로고송 공모전

대중매체인 음악을 활용하여 자살예방사업의 대중화를 통한 함께하는 문화를 조성하고자 생명사랑 로고송공모전을 4월 8일 부터 5월 20일까지 실시하였다. 최종 76건 공모되었고, 심사는 음악 전문교수 및 외부전문가에 의하여 최종 3곡이 선정되었다. 수상작들은 사업홍보와 더불어 이·통장과 함께하는 생명사랑 사업의 일환으로 마을방송 송출하는 등 도민의 생명존중 및 자살예방 환경조성을 위해 활용될 예정이다.

제7회 마음건강·생명사랑 사진 공모전 개최

전라남도민의 생명사랑과 자살예방에 대한 관심을 유도하고, 정신건강 인식개선의 일환으로 제7회 마음건강·생명사랑 사진 공모전이 진행되었다. 총 479건이 접수 되었으며 사진 전문가의 심사를 통해 대상 1명, 최우수상 2명, 우수상 2명, 총 5명이 보건복지부장관상, 전라남도지사상, 국립나주병원장상을 시상할 예정이며, 입선 10명의 작품까지 선정해 사진캠페인 온라인 사진관등에 전시하여 전라남도 생명존중문화조성에 활용할 예정이다. 시상식은 9월 10일 자살예방의 날 행사 시 진행할 예정이다.

마음건강·생명사랑 사진 공모전에 대해
자세한 사항은 아래 홈페이지에서 확인!

전남광역정신건강복지센터 www.061mind.or.kr

수상작은 36 - 37p 확인!

전라남도와 함께하는 생명사랑·자살예방 캠페인 진행

도민에게 힘이 될 수 있는 캠페인!

전라남도 자살예방 및 생명존중문화 확산의 일환으로 생명사랑 캠페인 온라인 이벤트를 3회에 걸쳐 진행하였다. 낱말 퀴즈, SNS 소문내기, 홈페이지 가입하여 도민에게 힘이 될 수 있는 응원 문구 남기기 등 이었으며, 700명 이상이 참여하여 자살예방 사업에 대한 관심을 높이고, 더불어 의미 있는 글들을 남길 수 있는 계기를 마련하였다.

전라남도 생명지킴이 사후관리사업

생명지킴이 APP 터치마인드

생명지킴이들의 사후관리 활성화를 위하여 생명지킴이 카카오톡 채널의 한계점을 보완하고자 본 기관에서 개발한 '터치마인드' APP에 생명지킴이 가입·관리 기능을 추가하였다. 이를 통해 지역사회 내 생명지킴이들의 관리의 체계화와 더불어 모니터링을 실시하여 생명지킴이 사후 관리 활성화를 도모하고자 한다.

앱스토어 및 구글플레이 **접속** » 터치마인드 **검색** » 터치마인드 **다운로드** » 생명지킴이 **가입 및 인증**

통합정신건강증진사업

정신건강 인식개선 및 문화조성, 전라남도 심리지원, 중독예방사업 등

전라남도민의 정신건강증진을 통한 건강한 마음, 행복한 삶을 실현하고자 합니다.

주요사업

전라남도 통합정신건강 증진사업 기획 및 관리
정신건강의 날 기념식 및 연합행사
비대면 지능형 정신건강서비스
코로나우울 극복 및 재난 심리지원 사업
정신건강 행복선 "도(島)란도(島)란"
생애 주기별 정신건강 지원체계 구축

2분기 추진 실적

정신건강 앱 터치마인드 전남 정신건강기관 실무자 설명회
전라남도 통합정신건강증진사업 실무자 간담회
전라남도 시·군 통합정신건강증진사업 컨설팅
비대면 지능형 정신건강서비스 개발 자문 (1차)
전라남도 지역자활센터 사례 슈퍼비전 및 정신건강 교육
전라남도 통합중독관리체계 구축을 위한 자문(1, 2차)
전라남도 아동·청소년 정신건강증진사업 실무자 역량강화 교육
중독예방사업 실무자 1차 역량강화 교육
전라남도 재난대응 정신건강지원 전문 인력 양성교육
찾아가는 무의도서 정신건강 행복선 '島란島란'
정신건강증진 사업 실무자 대상 교육자료 개발·보급
노인 정신건강증진 교육자료 제작 및 배포

정신건강 앱 터치마인드 전라남도 정신건강기관 실무자 설명회

정신건강 APP '터치마인드' 활성화를 위해!

전남도민 정신건강서비스 접근성 강화와 고위험군 조기 발견·치료를 목적으로 개발된 정신건강 APP '터치마인드' 활성화를 위한 기초정신건강복지센터 및 마인드링크 실무자 설명회가 진행되었다. 정신건강 앱 '터치마인드'와 기초정신건강복지센터 실무자 전용 앱 활용에 대한 실습을 병행, 탑재 기능을 익혔으며, 실무자의 의견을 적극 수용하여 추후 기능개선에 반영할 계획이다.

일시
2021. 4. 9. |금|

전라남도 통합정신건강 증진사업 실무자 간담회

전라남도 통합정신건강증진사업에 대한 효율적 운영 및 의견수렴을 위한 간담회가 전라남도 22개 기초정신건강복지센터 팀장 및 실무자를 대상으로 진행되었다. 이번 간담회는 사업 추진 경과 및 중점 사업 안내, 질의응답으로 진행되었으며, 간담회를 통해 지역특성에 맞는 통합정신건강증진사업에 대한 이해도 향상 및 적극적 사업 추진의 발판을 마련하였다.

일시
2021. 4. 15. |목|

전라남도 시·군 통합정신건강 증진사업 컨설팅

전라남도 22개 시·군 통합정신건강증진사업 활성화를 위한 컨설팅이 3일간 전라남도광역정신건강복지센터 교육실에서 진행되었다. 이번 컨설팅은 정신보건 현장 전문가(대학교수, 정신건강의학과 전문의)를 컨설팅 위원으로 구성, 참여 신청 한 13개 시·군을 대상으로 계획 검토 및 지역 특화사업 논의, 예산 검토 등 지역 맞춤형으로 진행되었다.

일시
2021. 4. 14. |수| - 16. |금|

비대면 지능형 정신건강서비스 개발 자문(1차)

비대면 지능형 정신건강서비스 개발 방향성 점검과 효율적 운영을 위한 자문이 전남광역정신건강복지센터 교육실에서 진행되었다. 국립나주병원 강래구 전산팀장을 자문위원으로 위촉, 정신건강 APP '터치마인드' 개발 사항과 개인정보 관련 내용을 중심으로 자문이 진행되었다.

일시
2021. 4. 21. |수|

전라남도 지역자활센터 사례 슈퍼비전·정신건강 교육

전라남도 22개 시·군 지역자활센터 사례관리자 대상 사례 슈퍼비전 및 정신건강 교육이 전남광역자활센터 교육장에서 4월과 6월 총 2회 진행되었다. 사례 슈퍼비전 및 정신건강교육은 사례 맞춤형 형식으로 진행되었으며, 4월 우울증 대상 슈퍼비전과 '정신건강의 이해_우울증을 중심으로', 6월 음주 및 폭력행동 대상 슈퍼비전과 '안전한 면담환경조성 및 면담기법' 2가지 주제로 진행되었다. 이를 통해 자활참여자에 대한 사례관리 서비스 질 향상과 사례관리 담당자 자기 관리능력을 끌어올리는 계기를 마련하였다.

전라남도 통합중독관리체계 구축을 위한 자문 (1, 2차)

중독관리체계 구축과 활발한 사업 운영!

2021년 전라남도의 중독관리체계지원사업의 효율적 운영 및 활성화 도모를 위해 광주북구중독관리통합지원센터 김연화 센터장, 화순 보은병원 김한석 원장의 자문이 진행되었다. 이번 자문은 전라남도 중독사업 체계구축을 위한 방향성 제시와 지역사회 우수 중독사업 운영에 대한 공유의 시간을 가졌으며, 자문을 통해 전라남도 중독관리체계 구축과 활발한 사업 운영의 초석을 마련하였다.

전라남도 아동·청소년 정신건강증진사업 실무자 역량강화 교육

정신건강서비스 활성화를 위해!

전라남도 아동·청소년정신건강증진사업 실무자 대상 상담 및 사례 개입과정의 실제적인 대응능력 배양을 위한 '아동·청소년 사례발표 및 슈퍼비전(상반기)'이 4차에 걸쳐 진행 되었다. 상반기 일정은 '사례개념화' 특강을 시작으로 아동·청소년 사례발표 통해 사례 대상자의 다각적인 접근을 해볼 수 있는 의미 있는 시간이었다.

중독예방사업 실무자 1차 역량강화 교육

일시
2021. 6. 24. |목|

사례로 보는 중독의 이해!

전라남도 22개 시·군 정신건강복지센터 실무자 대상 중독 예방 역량강화와 적극적 사례개입을 위한 교육이 전라남도광역정신건강복지센터 교육실에서 진행되었다.
화순 보은병원 김유석 원장의 '사례로 보는 중독의 이해' 주제로 진행되었으며 중독의 질환별 특징 및 평가, 지역사회 내 중독질환자의 흐름과 서비스과정을 파악할 수 있는 기회를 제공하였다.

전라남도 재난대응 정신건강 지원 전문 인력 양성교육

전라남도 재난 발생 시 신속하게 대응할 수 있는 재난대응정신건강 지원팀에 대한 역량강화 교육이 국립나주병원 교육실에서 진행되었다. 이번 교육은 '심리적 응급처치(PFA)' 로 진행되었으며, 이론 및 실습을 통해 실제 재난 현장에서 대응 할 수 있는 심리지원 및 안정화 기법을 습득하는 시간을 가졌다.

일시
2021. 6. 3. |목|

찾아가는 무의도서 정신건강 행복선 島란島란

정신건강 행복선 '島란島란'은 2016년부터 의료기관이 없는 섬 지역에 병원선과 함께 정신건강전문 인력이 주민을 찾아가 정신건강 선별검사, 전문의 1:1 상담 및 고위험군 지역사회 연계하는 정신건강 ONE-STOP 서비스이다.

일시
2021. 6. 1. |화| 진도군 가사도
2021. 6. 15. |화| 고흥군 득량도

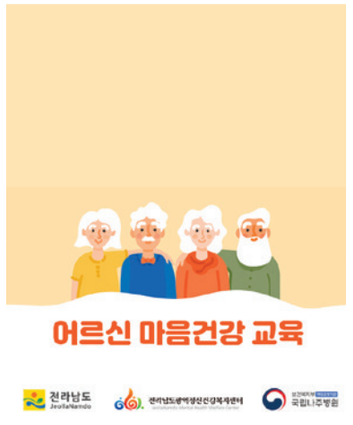
참여자
정신건강 선별검사 45명, 전문의 1:1상담 7명, 고위험군 지역사회 연계 6명

정신건강증진 사업 실무자 대상 교육자료 개발·보급

전라남도 22개 시·군 정신건강복지센터 서비스 향상을 위해 지역사회 현장에서 활용 가능한 우울·스트레스 예방 교육 자료를 개발·보급하였다. 코로나19 확산 방지를 위해 비대면으로 진행되었으며, 강의시연 및 교육 자료 활용법 안내를 통해 실무자가 지역사회에서 바로 교육을 진행 할 수 있도록 하였다. 전남광역정신건강복지센터는 앞으로도 다양한 교육자료 개발·보급을 통해 도민의 정신건강 관리 및 대처능력 향상에 최선을 다 할 계획이다.

노인 정신건강증진 교육자료 제작 및 배포

전라남도 22개 시·군 정신건강복지센터에서 활용 가능한 어르신 마음건강 교육 자료 제작·배포를 통해 정신건강 전반에 대한 지식 전달 뿐 아니라 행동의 변화와 대처기술 향상을 통해 노인의 정신건강 질을 높이고자 교육 자료를 마련하였다.



정신응급대응사업

전라남도민들의 정신과적 응급상황에서 신속한 도움을 제공하여
정신적 안녕을 도와 마음이 건강한 전라남도를 만들고자 합니다.

주요사업

정신응급대응체계 구축
정신건강상담전화 운영
지정정신응급의료기관 운영
응급실 기반 자살시도자 사후관리사업
전라남도 정신건강 인식개선

2분기 추진 실적

전라남도 지정정신응급의료기관 확대 운영
전라남도 정신응급대응 현황조사
정신건강위기상담전화(1577-0199) 운영 및 정신응급위기 개입
전라남도 정신응급대응사업 교육
전라남도 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 '생명 이-음'
전라남도 정신건강 인식개선

전라남도 지정정신 응급의료기관 확대 운영

야간 및 휴일에도 언제나 곁에!

야간 및 휴일에 정신과적 응급 상황 시 신속하고 안전하게 입원할 수 있도록 전라남도 지정정신응급의료기관 운영하고 있다. 2021년 4월부터 기존에 운영되던 8개 지정정신응급의료기관에서 2개 기관이 추가되어 총 10개 기관으로 확대 운영하게 되었다.

이용 방법 평일 야간 및 휴일,정신건강위기상담전화(1577-0199)를 통해서만 이용 가능

참여 기관 세안종합병원, 순천의료원, 국립나주병원, 담양참사랑병원, 창평우리병원, 벌교삼호병원, 화순보은병원, 해남혜민병원, 무안종합병원, 영광기독신하병원

전라남도 정신응급대응 관련 현황조사

평일 주간 시간에 전라남도 정신응급대응 현황파악을 위해 관련 현황조사를 실시하였다. 본 조사를 바탕으로 정신과적 응급상황 발생 시 신속하고 적절한 대응이 이루어질 수 있도록 이바지하고자 한다.

일시
2021. 5. 3. |월| ~ 11. |화|

정신건강위기 상담전화 1577-0199 운영 및 정신응급위기 개입

언제나 여러분 곁에 있어요!

24시간 365일 정신건강위기상담전화(1577-0199) 통해 전라남도민의 정신건강 상담과 지지, 정신건강의료기관 정보 제공, 서비스 연계, 자살상담 등을 제공한다.

정신응급개입 평일 야간 및 휴일 정신과적 응급상황 시 경찰, 구급대원과 함께 현장출동(나주시 한정)하여, 정신과적 평가를 진행한다.

정신응급대응팀	경찰(112)	소방(119)	정신의료기관
위기평가	현장대응	의료기관 이송	대상자 입원
전화대응	응급입원	신체적 문제 확인 및 처지	응급병상 (보호실)운영
현장지원 (나주시 한정)	안전확보		
지역사회 연계			

전라남도 정신응급대응 교육

주제

전라남도 정신응급대응 체계 안내, 정신 응급상황에서의 현장 대응 및 기관별 역할 안내, 정신과적 응급상황 관련 논의 등

전라남도 경찰교육센터 정보화 교육장에서 전라남도 정신응급대응체계 강화의 일환으로 전남경찰청 및 시·군 경찰서 보호조치 담당자 21명을 대상으로 전라남도 정신응급대응 교육을 실시하였다.

일시
2021. 4. 14. |수|

주제

정신과적 응급상황 안내 및 대응, 업무협력 및 논의 등

국립나주병원 교육실에서 국립나주병원, 나주시소방서, 행정복지센터, 동료지원가, 기초정신건강복지센터 등 20명을 대상으로 전라남도 정신응급대응체계를 강화하기 위해 교육이 진행되었다.

일시
2021. 6. 21. |월|

전라남도 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 생명 이-음

응급실 내원 자살시도자의 자살예방을 도모하기 위해 2020년 12월부터 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 '생명 이-음'을 진행하고 있다.

응급실 내원 자살시도자 현황 조사

자살시도자 사후관리사업 활성화 방안을 강구하고 내원 통보시스템의 적극 활용을 위해 매월 전라남도 내 응급의료기관 자살시도자 현황을 조사하고 있다.

응급실 내원 **56** 명

연계 **26** 명

누적 연계율 **46.4** %

생명 이-음 신규 참여 기관 모집

2021년부터는 5개의 기관이 추가로 사업에 참여하여 총 18개의 기관이 7월부터 생명 이-음 사업에 동행하게 되었다. 이로서 전라남도 자살률이 감소할 수 있도록 지속적인 노력을 기울이고자 한다.

참여 기관 목포시의료원, 세안종합병원, 목포한국병원, 여수전남병원, 여수제일병원, 순천의료원, 순천한국병원, 담양사랑병원, 곡성사랑병원, 구례병원, 보성아산병원, 벌교삼호병원, 화순고려병원, 화순성심병원, 장흥종합병원, 강진의료원, 해남종합병원, 영광기독병원

전라남도 인식개선 사업

다양한 매체를 활용하여 정신건강과 관련한 잘못된 정도 및 편견, 유용한 정보 등을 제공함으로써 전라남도 내 정신건강에 대한 편견 및 인식개선, 그리고 조기 예방을 도모하고 있다.

카드뉴스 게시

홈페이지 게시건수 **3** 명

인스타그램 게시건수 **3** 명

전라남도광역정신건강복지센터 관용차량 랩핑

지역사회 정신건강서비스 접근성 강화와 정신건강복지센터에 대한 관심증가 및 이용률을 향상시키기 위해 전라남도광역정신건강복지센터 관용 차량에 랩핑을 하였다.

#마음건강_생명사랑_사진 공모전

제7회 마음건강·생명사랑 사진 공모전 입상을 축하드립니다!

함께 나누고 싶은 마음건강·생명사랑 메시지를 담은 사진입니다. 여러분은 이 사진들을 보면 어떤 생각과 느낌이 드나요? 함께 작품을 감상하며 내 마음의 메시지에 한 번 귀 기울여 볼까요?

대상

생명의 근원

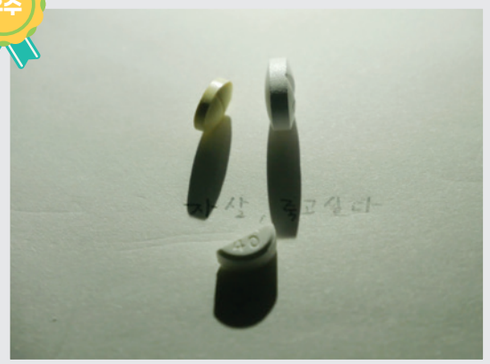
최우수

생명의 시작

최우수

소중한 내 마음

우수



때로는 약이 바꾸는 단어

우수

함께여서 아름다운

정신질환 관리사업

01 전라남도 정신보건사업 담당자 워크숍

- **일시** 7월 ~ 9월 매월 둘째 주 |목| 10:00 ~ 12:00
- **대상** 전라남도 22개 시·군 정신보건사업 담당자
- **내용** 지역사회 자문, 사업공유 및 협의, 역량강화 교육

02 전라남도 정신건강 기초심사위원회 지원

- **일시** 7월 ~ 9월 매월 둘째 주 |목| 13:00 ~ 15:00
- **대상** 전라남도 4개 권역(목포권, 동부권, 중서부권, 순천권)
- **장소** 전라남도광역정신건강복지센터

03 동네의원 마음이음 사업

- **일시** 7월 ~ 9월
- **대상** 전라남도 소재 동네의원 및 전라남도민
- **내용** 사업안내 매뉴얼, 홍보물 제작 및 리플렛, 현판 시안 배포 등

04 전라남도 정신보건기관 실무자 역량강화 교육

- **일시** 7월 ~ 9월 매월 셋째 주 |목| 10:00 ~ 16:00
- **대상** 22개 시·군 정신건강복지센터 및 중독관리통합지원센터
- **내용** 사례관리 심화 교육, 신규 입사자 역량 강화 교육, 직무 스트레스 관리

05 지역사회정신보건 서비스 안내도 제작 및 배부

- **일시** 8월
- **대상** 전라남도 관내 정신보건기관 및 유관기관 389개소
- **내용** 지역사회 정신보건서비스기관 정보제공 등

06 기초정신건강복지센터 2차 맞춤형 현장코칭

- **일시** 8월~9월
- **대상** 전라남도 정신건강복지센터
- **내용** 정신건강사례관리시스템(MHIS) 및 사례관리, 사업별 자문 등

자살예방 사업

01 22개 시·군 생명사랑약국사업 지원

- **일시** 7월 ~ 8월
- **대상** 전라남도약사회, 22개 시·군 생명사랑약국사업 협력기관
- **내용** 사업안내 매뉴얼, 임원진 홍보물, 리플릿, 현판, 홍보물 제작 및 시안 배포 등

02 일산화탄소 중독 자살예방 지원 사업 모니터링 1차

- **일시** 7월
- **대상** 22개 시·군 생명사랑 실천가게 및 생명사랑 숙박업소
- **내용** 생명사랑 실천가게 및 숙박업소 숫자 및 관리현황 등 실적 모니터링

03 공무원 대상 생명지킴이 양성

- **일시** 7월 8일 |목|
- **대상** 전라남도 인재개발원 제2기 맞춤형 복지행정 실무교육과정 참여자 23명
- **내용** 자살의 이해 및 생명지킴이 교육 “안녕하십니까?”

04 자살예방실무자 등 정신건강증진사업

- **일시** 7월 ~ 11월(예정)
- **대상** 전라남도 22개 시·군 자살예방사업 담당자 및 실무자 / 유관기관 실무자 등
- **내용** 정신건강검진 및 힐링캠프 진행

05
전라남도 이·통장과 함께하는 생명사랑 사업

- **일시** 7월 ~ 12월
- **대상** 전라남도청, 전라남도 이·통장 협의회, 22개 시·군 보건소 및 정신건강복지센터 실무자
- **내용** 전라남도 지역 마을 내 로고송 송출로 인한 자살예방환경 조성

06
전라남도 생명지킴이 관리 APP ‘터치마인드’ 운영

- **일시** 상시운영(7월 활성화 예정)
- **대상** 22개 시·군 생명지킴이 및 정신건강복지센터 실무자 등
- **내용** 정신건강 정보제공, 이벤트 안내, 생명지킴이 메시지 발송, 실적 모니터링 등

07
자살예방의 날 기념행사

- **일시** 9월 6일 |월|
- **대상** 전라남도, 진행 및 기념식 관련자 (로고송, 사진전, 챌린지 경연대회 수상자) 등
- **내용** 자살예방의 날 기념행사, 캠페인, 챌린지 수상자 시상 등

08
전라남도 노인 자살예방사업 ‘내·안·愛’

- **일시** 8월 ~ 11월
- **대상** 전라남도 65세 이상 노인
- **내용** 전라남도 노인 자살예방 프로그램 개발 및 배포, 각 지역 5회기 프로그램 진행

09
도민과 함께하는 지역 밀착형 생명사랑 챌린지

- **일시** 8월 17일 |화| ~ 8월 31일 |화|
- **대상** 전라남도민
- **내용** 생명사랑 이·통장, 생명사랑약국, 동네의원 마음이음, 응급실기반 생명이음 사업 협력기관

10
청소년 생명지킴이 강사 양성교육 ‘안녕, 괜찮니?’ 1차

- **일시** 7월 19일|월|
- **대상** 22개 시·군 정신건강복지센터 및 유관기관 실무자 27명
- **내용** 청소년 자살에 대한 이해 및 ‘안녕, 괜찮니?’ 생명지킴이 인증 교육 시연

01
전라남도 코로나19 정신건강 실태조사 (현장대응팀)

- **일시** 7월 14일 |수| ~ 7월 30일 |금|
- **대상** 전라남도 코로나19 현장대응팀
- **내용** 코로나19 정신건강 실태조사 실시 및 심리지원서비스 제공

02
찾아가는 정신건강 행복선 島란島란

- **일시** 7월 20일 |화|
- **대상** 전라남도 진도군(대마도)
- **내용** 정신건강 선별검사 및 전문의1:1상담, 고위험군 지역사회 연계

03
전라남도지역자활센터 정신건강 전수조사

- **일시** 7월
- **대상** 전라남도 23개 지역자활센터 종사자 및 자활근로 참여자
- **내용** ‘터치마인드’ 활용 정신건강 검진 및 고위험군 지역사회 연계

04
전남청년정신건강증진 사업 실무자 정신건강 역량 강화 교육

- **일시** 7월 15일 |목|
- **대상** 전라남도 22개 시·군 정신건강복지센터 실무자 및 유관기관 실무자
- **내용** 청년 정신건강(우울 / 불안 / 중독 / PTSD / 조현병)

05
전라남도 중독예방 캠페인

- **일시** 8월
- **대상** 전라남도민
- **내용** 미디어중독 예방 온라인 이벤트

06
전라남도 중독예방사업 실무자 역량강화 교육

- **일시** 8월 26일 |목|
- **대상** 전라남도 정신건강복지센터, 중독관리통합지원센터 실무자
- **내용** 공동의존과 효과적인 중독질환자 가족 개입

07
코로나19 현장대응팀 치유힐링 프로그램

- **일시** 8월 ~ 9일
- **대상** 전라남도 코로나19 현장대응팀
- **내용** 전라남도 마음건강치유센터 프로그램 참석(2박 3일)
  ※사회적 거리두기에 따라 변경 될 수 있음

08
전라남도지역자활센터 사례 슈퍼비전 및 정신건강교육

- **일시** 7월 23일 |금| / 9월 24일 |금|
- **대상** 전라남도 23개 지역자활센터 사례관리 담당자
- **내용** 사례 발표 및 슈퍼비전, 정신건강교육

정신응급 대응사업

01
자살예방을 위한 라디오 홍보 송출

- **일시** 7월 5일 |월| ~ 12월 31일 |금|
- **대상** 전라남도민
- **내용** 로고송 공모전 당선작 "그래도 괜찮아" 송출

02
정신응급대응 실무자 교육

- **일시** 7월 15일 |목| 13:30 ~ 15:30
- **대상** 기초정신건강복지센터 실무자
- **내용** 정신건강복지법에 따른 입·퇴원

03
전라남도 응급실 기반 자살시도자 사후관리 사업 '생명 이-음' 사업 설명회

- **일시** 7월 9일 |금|
- **대상** 사업 참여 기관 18개소
- **주제** 응급실 내원 자살시도자 현황 조사 및 연계, 사업설명회

04
전라남도 응급실 기반 자살시도자 사후관리사업 '생명 이-음'

- **일시** 7월 ~ 9월
- **대상** 사업 참여 기관 18개소
- **내용** 응급실 내원 자살시도자 현황 조사 및 연계, 사업설명회

04ㅈ
전라남도 지정정신응급 의료기관 운영

- **일시** 7월 ~ 9월
- **대상** 사업 참여 기관 10개소
- **내용** 전라남도 지정정신응급의료기관 운영 및 간담회 진행

05
정신건강상담전화 (1577-0199) 운영

- **일시** 7월 ~ 9월
- **대상** 전라남도민
- **주제** 24시간 365일 전화상담

코로나 예방접종 전후 발생하는

심리적 어려움 극복방법!

코로나19 예방접종 전후 부작용에 대한 걱정과 불안, 우울감이 생길 수 있어요!
그렇다면 '코로나19 심리지원'을 검색해보아요!
우울, 스트레스와 같은 정서적 어려움이 발생하면 전문가에게 도움을 받아보는 것은 어떨까요?

하나!
우울감&불안감 증상

둘!
코로나19 심리지원 검색!

셋!
전문가에게 도움을!

정신건강 상담전화

☎ 1577-0199 ☎

목포시정신건강복지센터	061-276-0199
곡성군정신건강복지센터	061-363-9917
여수시정신건강복지센터	061-659-4290
구례군정신건강복지센터	061-780-2048
순천시정신건강복지센터	061-749-6695
고흥군정신건강복지센터	061-830-6673
나주시정신건강복지센터	061-333-6200
보성군정신건강복지센터	061-853-5500
광양시정신건강복지센터	061-797-3779
화순군정신건강복지센터	061-374-4600
담양군정신건강복지센터	061-380-2973
장흥군정신건강복지센터	061-864-0199
강진군정신건강복지센터	061-430-3570
장성군정신건강복지센터	061-395-0199
해남군정신건강복지센터	061-531-3768
완도군정신건강복지센터	061-550-6745
영암군정신건강복지센터	061-470-6569
진도군정신건강복지센터	061-540-6058
무안군정신건강복지센터	061-450-5102
신안군정신건강복지센터	061-240-5480
함평군정신건강복지센터	061-320-2428
영광군정신건강복지센터	061-350-5666

전라남도광역정신건강복지센터

Adress 전라남도 나주시 세남로 1328-31 국립나주병원 본관 2층
Tel 061-350-1700 **Fax** 061-332-1093
E-mail 061mind@daum.net **Instagram** @jnmhc061