

2019 지역사회 정신건강 우수사례집



목 차

정신건강 프로그램

| | | | | |
|---------|---------------|---|-------|----|
| 중증정신질환 | 고양시정신건강복지센터 | Step by step '3step[현장체험프로그램]' | | 2 |
| | 이천시정신건강복지센터 | 손전등[손끝으로 전하는 등불] '정신장애인 사회통합 핸드마사지 자원봉사단' | | 14 |
| 우울 및 자살 | 하남시자살예방센터 | 우리 동네 마음지킴이 사업 (신도시 주민 정서지원사업) | | 28 |
| 중독 | 김해중독관리통합지원센터 | 중독전문 자원봉사자 양성을 위한 중독예방 코칭맘 서포터즈, '중독예방을 위한 부모님의 희망터치' | | 46 |
| 정신건강증진 | 도봉구정신건강복지센터 | '찾아가는 동주민센터' 서비스와의 성공적인 협업 | | 62 |
| | 익산시정신건강복지센터 | 중장년 활력찾기 프로젝트 무지개, '중장년이여! 무게를 지금 내려놓개~' | | 74 |
| | 청주시상당정신건강복지센터 | 취약계층 아동청소년 및 종사자 정신건강증진사업, '우리동네! 아이들, 해피마음터' | | 87 |

개인사례관리서비스

| | | | | |
|---------|--------------|--------------------------------|-------|-----|
| 중증정신질환 | 광주서구정신건강복지센터 | 나는 정신장애인! 곳곳한 두 아이 엄마입니다 | | 110 |
| | 양구군정신건강복지센터 | 희망을 노래하다 | | 111 |
| 우울 및 자살 | 의정부자살예방센터 | 아빠가 쏘아올린 작은공 | | 114 |
| | 완주군정신건강복지센터 | '비가 와도 꽃이 피듯, 결국 사람이 희망이다.' | | 116 |
| 중독 | 제주중독관리통합지원센터 | 인생은 아모르파티! | | 120 |

2019 지역사회 정신건강 우수사례집

정신건강 프로그램

중증정신질환 영역

Step by step '3step[현장체험프로그램]'

고양시정신건강복지센터

정신장애인 사회통합 핸드마사지 자원봉사단

'손전등[손끝으로 전하는 등불]'

이천시정신건강복지센터

Step by step

'3step[현장체험프로그램]'



고양시정신건강복지센터

I 프로그램 배경

1. 이론적 배경

조현병을 비롯한 중증정신질환은 잦은 재발과 치료의 어려움으로 다수의 정신장애인들이 점차 만성화되어 가고, 대인관계 위축, 일상 기능 상실, 사회 적응 능력 등의 어려움을 겪게 됨. 생물정신의학은 눈부시게 발전하였지만 정신장애인이 지역사회 내에서 독립적으로 살아가기 위해서는 환자의 사회적응과 사회복귀를 목표로 하는 정신재활치료가 병행되어야 함

정신질환자들이 실제로 지역사회 내에서 적응하고 살아나가기 위해서는 '일(work)'이 매우 중요한 의미를 가짐. 직업재활은 정신 장애인들로 하여금 직업을 갖도록 하고 지속적으로 일하게 함으로써 그들이 사회적 역할을 계속할 수 있도록 돕고 한 개인의 가치를 확증하도록 하려는 치료적 접근을 의미함¹⁾

2. 지역사회 현황

고양시는 전체 등록 장애인(39,758명)중 정신장애인이 3.6%(1,441명)이며 중증장애인(1~3급: 15,324명)의 9.4%(1,441명)가 정신장애로 등록되어 있음. 고양시의 정신건강복지센터에 등록된 중증정신질환자는 585명이며, 그 중 2018년에 1회 이상 취업을 경험한 대상자는 115명임. 이 중 3개월 이상 연속적으로 의미 있는 취업활동에 참여한 대상자의 수는 103명으로써, 직업생활유지율은 17.6%의 수준으로 나타나고 있음(2018년 12월말 기준)

고양시 내 보호작업 시설은 10개소로 파악되고 있으며, 직업재활 관련 시설은 직업능력개발센터, 고양시 장애인복지관, 한국장애인고용공단 경기북부지사로 파악됨. 보호 작업시설과 장애인복지관의 경우 지적·신체 장애인을 선호하여 실질적으로 정신장애인(정신질환자)이 관내 보호작업시설과 직업재활 시설을 이용하기에는 한계가 있음

1) 김지웅, 「정신장애인 직업재활 현황과 효과성, 국내 및 외국사례들에 대한 조사」, 건양대학교 산학협력단, 2015, p.8

II 프로그램 개요

1. 목적

정신건강복지센터를 이용하는 회원 중 취업에 대한 욕구가 높은 회원을 대상으로 현장체험훈련프로그램을 제공하여 취업에 대한 동기 및 재할 의지부여, 긍정적 근로경험을 통한 성공적인 취업과 유지를 도와 정신장애인의 직업재활을 통한 삶의 질 향상을 도모함으로써 정신 장애인의 자립을 이루고자 함



| 단계 | 세부내용 |
|--------------------------------------|---|
| 1 STEP 주간재활프로그램 (취업전교육) | ‘직업재활의 의미 찾기’ 주간재활프로그램 참여 통하여 취업전교육 (자기이해 및 회복, 면접기술, 직장생활 에티켓) 실시 → 구직희망 대상자의 직업능력, 취업욕구 등을 파악 |
| 2 STEP 적응훈련프로그램 (모의취업) | 센터 내 마인드숍 안내데스크 훈련(6개월 이상)이후, 교육 훈련 및 모의 취업 훈련적용(주 5일 규칙적인 출퇴근) |
| 3 STEP 현장체험 프로그램 | ‘지역사회 속에서의 직업재활’ 지역사회 내 자원 활용 통하여 현장에서의 문제해결력을 높이고, 긍정적 근로의 경험을 제공하며 사회적응력 향상(교육 및 훈련비 지원) |
| 4 STEP 취업 | ‘선택과 집중’ 현장체험을 통하여 경험 및 자격증 취득을 통해 성공적인 취업 연결. 지속적인 고용유지를 위해 현장방문, 전화상담 등을 통해 관리 실시 |

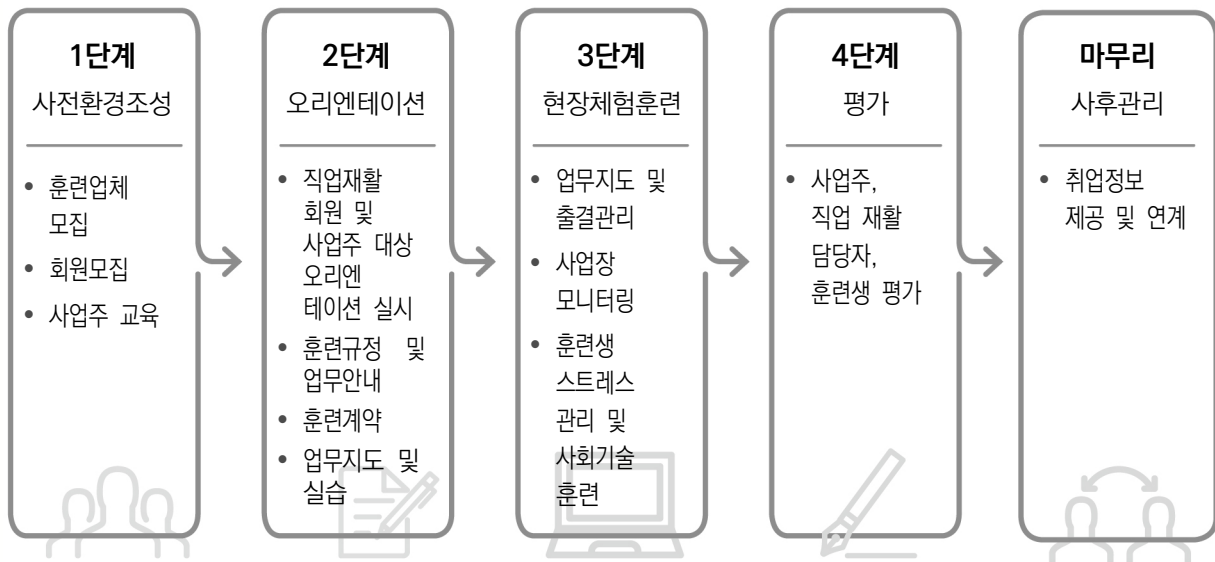
2. 목표

| 목적 | 산출목표 | 성과목표 |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------|
| 1. 실질적인 직업 활동을 통한 현장문제 해결능력 향상 | 현장체험 프로그램 참여자의 취업률 (취업자수/참여자수) | 자아존중감 향상 |
| 2. 취업에 대한 긍정적인 경험을 통한 구직욕구 향상 | | 현장문제 해결능력 향상 |
| | | 취업 및 구직활동 적극적 참여 |
| | | 지역사회 정신장애인 편견 감소 |

3. 대상

| 대상자 범위 | 개념적 범위 | 고양시정신건강복지센터 등록회원 |
|--------|---------------|---|
| | 주 참여대상 | 취업에 대한 욕구가 높은 회원 |
| 선정 방법 | 훈련생 모집 선정방법 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 회원모집 2. 직업재활담당자에게 회원 이력서 제출 3. 사례관리자 및 직업재활담당자의 평가를 통해 해당 프로그램에 적합한 자 선별 4. 회원 이력서를 현장훈련사업장에 제출 5. 이력서 합격 회원&사업주 면접 실시 6. 합격한자에 한하여 훈련 진행 |
| | 현장체험 사업장 선정방법 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 센터 회원이 지지취업한 사업장 (11곳) 2. 네트워크 교류가 많은 사업장 (연 2회 이상 방문한 업체) 3. 고양시 장애인 표준사업장 5곳 → 2곳 선정 |
| | | 선정업체 |
| | | <ol style="list-style-type: none"> 1. A기업 : 청소용품 생산 및 포장업체 2. B기업 : 병원세탁물 세탁대행 업체 |

4. 추진체계



Ⅲ 사업내용

1. 세부 활동내용

| 제목 | 일정 | 회기 | 인원 | 세부활동 | 수행방법 | 준비물 |
|----------------|----------------------|-------|----|---|---|--|
| 사전 환경 조성 | '18.4. '18.10. | 상·하반기 | 4명 | <ul style="list-style-type: none"> 업체선정 | <ul style="list-style-type: none"> 사업주에게 프로그램 소개 및 홍보 훈련업체 2곳 선정 | <ul style="list-style-type: none"> 리플렛 |
| | '18.5. '18.11. | 상·하반기 | 4명 | <ul style="list-style-type: none"> 훈련사전 회의 | <ul style="list-style-type: none"> 사업주 대상 정신장애인 인식개선교육 직업재활담당자와 사업주의 회의를 통한 훈련생 증상 및 현상태 공유 | <ul style="list-style-type: none"> 교육자료 이력서 |
| 오리엔테이션 | '18.5. '18.11. | 상·하반기 | 4명 | <ul style="list-style-type: none"> 업무 오리엔테이션 사업주 면담 실습 | <ul style="list-style-type: none"> 직업재활담당자와 오리엔테이션을 통한 훈련규정 및 업무 안내, 업무 지도 자아존중감척도(RSES) 작성 사업주와의 훈련계약 작업장 팀장의 업무지도 및 실습 | <ul style="list-style-type: none"> 훈련규정 척도지 근무출석부 편안한 복장 |
| 현장 체험 훈련 | '18.5.~6. '18.11. | 상·하반기 | 4명 | <ul style="list-style-type: none"> 훈련진행 현장업무 지도 사례관리 취업 후 스트레스 관리 | <ul style="list-style-type: none"> 현장에서의 업무수행 업무지도 출결관리 담당 사례관리자와의 대면·전화상담을 통한 사례관리 직업재활담당자와의 대면·전화상담을 통한 취업 후 스트레스 관리 및 사회 기술훈련 | <ul style="list-style-type: none"> 근무출석부 편안한 복장 |
| 평가 | '18.6. '18.12. | 상·하반기 | 4명 | <ul style="list-style-type: none"> 훈련평가 | <ul style="list-style-type: none"> 취업체 현장평가서 (사업주 평가) 직업재활담당자 평가 훈련생 평가 훈련비 지급 자아존중감척도 작성 | <ul style="list-style-type: none"> 척도지 훈련비 |
| 사후 관리 | 3개월 | 상시 | 4명 | <ul style="list-style-type: none"> 취업 프로그램 & 취업연계 | <ul style="list-style-type: none"> 취업 전 집중교육·취업자 자조조임·사무보조훈련 등 연계 취업정보 제공 | <ul style="list-style-type: none"> 취업정보 |

2. 프로그램의 강점

가. 취업에 관심있는 회원 누구나 참여가능

취업의 사각지대에 있는 센터등록회원들은 장애등급, 보험형태 구분없이 훈련을 통해 스스로의 근로 능력을 평가해볼 수 있고, 긍정적인 취업경험을 함으로써 자아존중감이 향상될 수 있음

나. 지속적 사업장 관리를 통한 지지취업 유지중인 사업체 활용

사업장과의 지속적인 네트워크(연 2회 이상 방문한 사업장) 본 프로그램 홍보 및 정신질환에 대한 교육을 진행하여 사업주의 정신장애인에 대한 이해도가 타 업체에 비해 높고 기존회원들이 취업을 유지 중인 업체를 선정하여 정신장애인을 고용한 경험이 있는 업체를 활용함

다. 사업주들에게 정신장애인에 대한 편견을 해소할 수 있는 기회 마련

사업주들은 현장체험훈련프로그램을 통해 정신질환에 대한 이해를 높이고, 증상과 관련한 어려움을 직업재활담당자와 함께 지원·개입함으로 정신장애인에 대한 편견을 해소할 수 있는 기회가 됨. 또한, 훈련비를 센터에서 참여자에게 제공하여, 사업주는 인력을 충원하고 비용이 절감되며 서로간의 긍정적인 효과를 나타냄

IV 주요성과

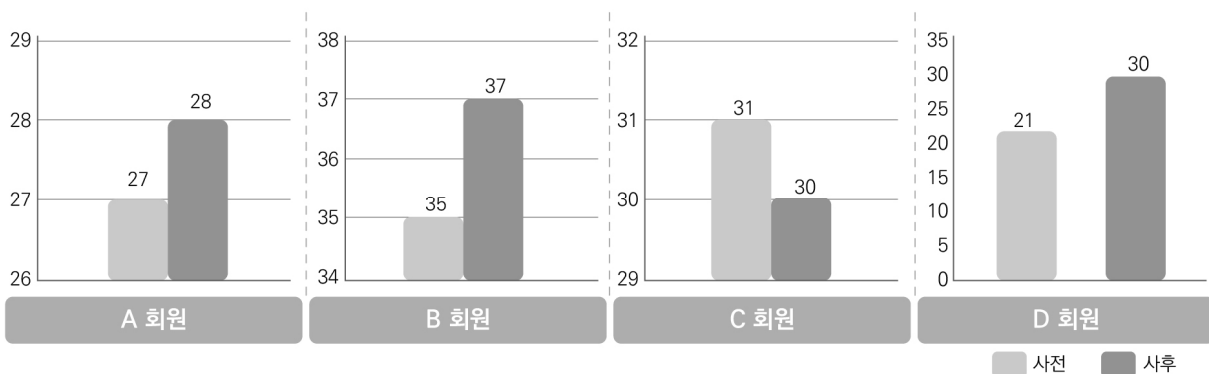
1. 성과목표 평가방법

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | |
|----------------------|--------------|----------------------|----------------------|--------------------------|
| | 성과지표 | 자료원 | 자료수집방법 | 자료수집시기 |
| 1. 훈련을 통한 자아존중감 향상 | 자아존중감 척도 | • 참여자 | • 자아존중감 척도 • 설문조사 | • 사전(훈련 전) • 사후(훈련 후) |
| 2. 취업에 대한 긍정적인 생각 향상 | 취업동기변화 | • 참여자 | • 면담 | • 사전(훈련 전) • 사후(훈련 후) |
| 3. 직업능력평가 | 직무기술능력정도 | • 사업주 • 직업 재활 담당자 | • 면담 • 척도 | • 사전(훈련 전) • 사후(훈련 후) |
| 4. 참여율 | 훈련과정 15일/20일 | • 고용주 | • 근무 출석부 | • 훈련 시작일 ~훈련 종료일 |
| 5. 취업연계 | 취업 | • 고용주 | • 근로 계약 | • 훈련 후 |

2. 성과목표별 성과

가. 훈련을 통한 자아존중감 향상

Rosenberg(1986)의 자아존중감 척도를 이용하여 훈련 전후의 자아존중감을 비교함. 대상자들은 훈련 이후 대체적으로 자아존중감이 1~9점 향상하는 것을 보아 훈련이 유의미한 효과가 있었다고 판단됨



나. 취업에 대한 긍정적인 생각 향상

참여한 회원들 모두 훈련 후 취업에 적극적인 태도를 보이는 등 훈련을 통해 긍정적인 취업경험 및 취업을 위한 발판이 되었음

| 구분 | 훈련 전 | 훈련 후 |
|-----|------------------------|----------------------------|
| A회원 | 취업경험 부족 | 이력서 제출 및 면접 2회 참여 → 취업 |
| B회원 | 5일 이상 취업유지 경험 없음 | 20일 훈련기간 완료 후 장기 훈련프로그램 참여 |
| C회원 | 장기 무직기간에 따른 취업에 대한 두려움 | 훈련업체에 취업 |
| D회원 | 부정적인 취업경험에 따른 두려움 | 훈련업체에 취업 |

다. 직업능력평가(사업주, 직업재활담당자 평가) 및 참여율

| 구분 | 훈련 전 | 훈련 후 | 참여율 |
|-----|-----------------------------------|------------------------------------|------------|
| A회원 | 완벽히 일을 마무리 해야한다는 사고로 인해 일의 속도가 느림 | 반복되는 훈련으로 일을 효율적으로 진행하여 일의 속도가 빨라짐 | 출근 100% 유지 |
| B회원 | 손 떨림 증상이 있어 세세한 일을 처리하는데 어려움 | 반복되는 훈련으로 일의 완성도가 높아짐 | |
| C회원 | 물품 개수를 세는 것에 어려움 보임 | 업무에 대한 이해도가 높아 빠른 일처리 속도보임 | |
| D회원 | 업무에 대한 이해도 느림 | 반복되는 훈련으로 일의 완성도가 높아짐 | |

라. 취업연계(4명중 3명 취업 성공)

| 구분 | 성과 | 업체명 | 취업율 |
|-----|---------------------------|-------------|-----|
| A회원 | 타 업체에 취업 | 공공기관(행정공무원) | 75% |
| B회원 | 장기훈련프로그램 참여 (모의취업 6개월 고정) | 고양시정신건강복지센터 | |
| C회원 | 훈련업체에 취업 | A기업 | |
| D회원 | 훈련업체에 취업 | B기업 | |

※ 2019년 8월말 기준: A회원, C회원, D회원 취업 유지 중

V 평가 및 향후 계획

1. 프로그램 평가

가. 훈련 프로그램 후 적극적인 구직활동 및 취업유지

참여 회원들이 훈련을 기점으로 다양한 구직활동과 취업을 하는 등 유의미한 효과가 있다고 사료됨. 대상자들은 '일을 하며 사회적으로 가치가 있는 사람이라고 느꼈다', '이전에 비해 취업을 오래 유지함으로써 자신감이 생겼다', '내 적성에 맞는 직업을 찾은 것 같다' 라고 표현. 현재 훈련에 참여한 회원들은 모두 취업한 상태이거나 다른 직업훈련에 참여하는 등 취업에 적극적인 태도를 보이고 있음

나. 누구나 참여 가능한 훈련

장애등급의 유무와 상관없이 취업에 대한 욕구가 높은 회원이라면 훈련을 받을 수 있도록 센터 자체 예산을 수립하여 훈련비를 제공함으로써 고용주, 대상자 모두 만족할 수 있도록 하여 취업 사각지대에 있는 회원들에게 직업훈련의 기회를 제공함

다. 지역사회에서 정신질환에 대한 편견 해소하는 역할

사업주는 정신질환을 가지고 있는 회원들과 함께 현장체험프로그램에 참여하여 정신질환자에 대한 긍정적 사고와 인식개선의 기회가 됨. 실제 센터 회원들은 현장체험 훈련 후 사업장에 고용되었고 사업주는 정신장애인 고용에 우호적인 모습을 나타냄

2. 한계점

- 현장체험프로그램에 참여한 업체들의 주 업무가 포장·정리 등 단순작업으로 다양한 회원들의 욕구를 충족시키는데 어려움이 있어 다양한 훈련장을 마련하는 것이 필요
- 정신질환자 취업지원 사업에 대한 국가 및 지자체 차원의 정책 및 예산확보 필요
- 직업직무지도(job coach) 등 전담인력 필요(센터 사례관리자의 역할 한계)

3. 프로그램의 지역사회 확산·보급전략

- 기존 회원들이 취업유지하고 있는 업체와 적극적인 관계형성을 통한 일자리 유지 및 훈련 경험의 기회 제공
- 지역 내 보호작업시설, 직업재활 관련 시설과의 적극적인 네트워킹
- 회원의 욕구, 기능에 따라 사업장을 발굴하여 정신질환자에 대한 인식개선활동을 통한 다양한 훈련의 기회 마련
- 센터 자체 훈련비 또는 지자체 정신장애인 재활지원을 위한 조례 지정 등 관련 예산확보

VI 기타 참고자료

1. 현장체험 프로그램 면접 점수양식

면접관 성명: _____

면접 점수표

| 응시자 | 자기 소개 | 면접 태도 | 의사 발표 | 발전 가능성 | 재활 의지 |
|-------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 0 0 0 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 합 계 | | | | | |
| 총 점 : _____ | | | | | |

사례 관리자 의견사항

| 순번 | 이름 | 성별 및 나이 | 병명 | 사례관리자의 의견 | 사례관리자 |
|----|-------|---------|----|-----------|-------|
| 1 | 0 0 0 | 남·여/__세 | | | |
| 2 | 0 0 0 | 남·여/__세 | | | |
| 3 | 0 0 0 | 남·여/__세 | | | |
| 4 | 0 0 0 | 남·여/__세 | | | |

2. 로젠버그 자아존중감 척도(RSES)

다음의 각 문항들을 읽고 퇴근 일주일 동안 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 답변에 ○로 표시하여 주시기 바랍니다.

| | 문 항 | 매우 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 보통 이다 | 대체로 그렇다 | 항상 그렇다 |
|------------------|-------------------------------|-----------------|------------------|----------|------------|-----------|
| 1 | 나는 남들만큼은 가치있는 사람이다 | | | | | |
| 2 | 나에게는 좋은 점이 많이 있다 | | | | | |
| 3 | 대체로 봐서 나는 실패자이다 | | | | | |
| 4 | 나는 남들만큼 일을 해낼 수 있다 | | | | | |
| 5 | 내게는 자랑으로 여길만한 것이 별로 없다 | | | | | |
| 6 | 나는 나 자신에 대해 괜찮게 생각한다 | | | | | |
| 7 | 대체로 나는 나를 만족스럽게 생각한다 | | | | | |
| 8 | 나는 자존심이 좀 더 있었으면 좋겠다 | | | | | |
| 9 | 나는 정말 가치없는 사람으로 생각될 때가 있다 | | | | | |
| 10 | 나는 내가 좋은 점이 하나도 없다고 생각될 때가 있다 | | | | | |
| 각 칸 별로 점수를 더해주세요 | | | | | | |
| 총 점 | | | | | | |

※ 결과해석 : 자료출처 책자 참고

※ 자료출처 : 국립정신건강센터(2019). 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침

3. 현장체험 프로그램 출근부

훈련 일시: 2019년 00월 00일~ 00월 00일

성 명 : 0 0 0

| 일자/요일 | 출근 시간 | 서명 | 퇴근 시간 | 서명 | 감독자 확인 | 일자/요일 | 출근 시간 | 서명 | 퇴근 시간 | 서명 | 감독자 확인 |
|-------|-------|----|-------|----|--------|-------|-------|----|-------|----|--------|
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

상기와 같이 확인함

2019. . .

기 관 명 : _____

확인자 성명 : _____ (인)

정신장애인 사회통합 핸드 마사지 자원봉사단 ‘손전등[손끝으로 전하는 등불]’

이천시정신건강복지센터

I 프로그램 배경

1. 이론적 배경

가. 정신장애인에 대한 사회적 편견

2012년 국가인권위원회에서 진행된 정신 장애인 차별·편견 해소를 위한 실태조사와 여러 나라에서 진행된 연구에 따르면 정신장애를 가진 사람에 대한 편견은 우리 사회에서 나타나는 편견 중에서 가장 심각한 양상으로 나타나며(Stout 등, 2004), 주거, 교육, 직업, 혼인 등과 같은 생활 전반에서 차별로 이어져, 정신장애인은 그 어떤 편견 희생자 중에서도 가장 극심한 사회적 배제의 대상이 되고 있음(장혜경과 우아영, 2011; Corrigan 등, 2004; Link 등, 1999; Penn, 등 2003)

나. 사회적 편견이 정신장애인 삶의 질에 끼치는 영향

정신 장애인에 대한 곱지 않은 시선과 선입견들은 당사자들에게도 많은 영향을 미침. 세계보건기구에서 정신장애 스티그마는 정신질환 치료에서 가장 심각한 장애가 되고 있다고 보고하였음(WHO, 2001, Warner, 2005에서 재인용). 정신 장애인 스스로도 증상으로 인한 어려움보다 질환에 대한 사회적 반응에서 더 어려움을 겪고 있다고 말하고 있어(Granello & Pauley, 2000), 정신 장애인에 대한 사회의 편견이 이들의 회복 및 사회복귀에 가장 큰 걸림돌이 되고 있음을 시사해주고 있음

다. 정신 장애인의 자원봉사활동 효과

정신장애인의 자원봉사에 대한 외국에서의 발간된 선행 논문을 보면 남을 도우며 자기실현을 도모하는 자원봉사활동을 통해 성취감, 만족감, 자신에 대한 인식변화, 대인관계 향상, 자아존중감 증대 등으로 긍정적인 효과가 나타난다고 보고하고 있음. 한국에서 진행된 ‘만성정신장애인의 자원봉사활동 참여가 자아존중감과 대인관계에 미치는 영향’에 대한 논문에 따르면 다른 사람에게 도움을 주는 적극적인 사회참여를 통해 가치 있는 구성원으로서의 역할을 수행함으로써 기쁨, 보람, 성취감, 자기표현 증대 및 삶의 만족감과 같은 자신의 내적 변화가 자원봉사에 대한 동기강화 및 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타남(김수진, 2013)

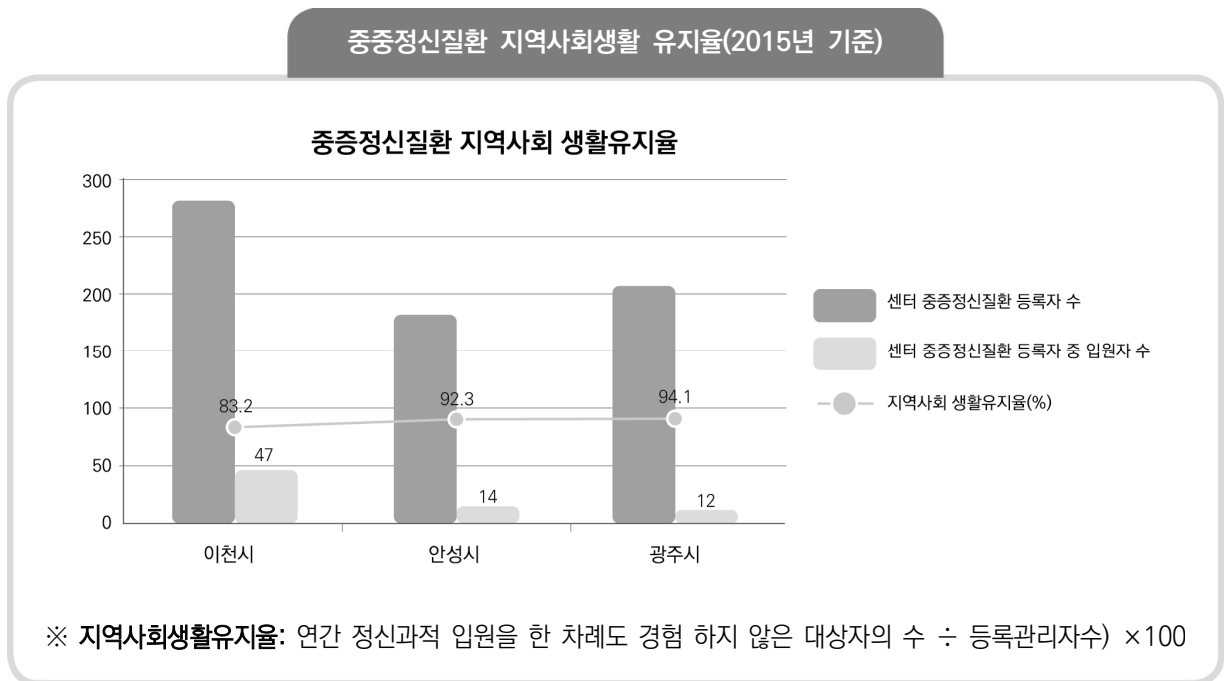
라. 정신장애인의 사회통합

정신장애인의 사회통합은 지역사회와의 상호작용을 통해 다양한 참여 기회 제공, 지역사회의 태도 및 수용 등을 통해서 이루어질 수 있다고 함(지윤진, 2001)

본 정신장애인의 자원봉사활동은 서비스의 수혜자로만 여겨지던 만성정신장애인들이 이제는 자원봉사 활동의 주체가 되어 사회참여를 할 수 있도록 기회를 제공하고, 자원봉사를 매개로 지역사회에 통합되어 환경에 적응하도록 돕는데 의미를 가짐. 또한 자원봉사활동 과정을 통해 대인관계의 기회를 부여하고 자신감을 향상시키는데 도움을 줄 수 있음

2. 지역사회 현황

이천시는 도·농 복합지역으로 지역이 넓고 읍면지역에서 동지역까지의 거리가 멀어 사회적 자원을 활용 하기에 접근성의 문제가 있음. 도시의 규모는 점증적으로 커지고 있으나 지역사회 정신장애인을 위한 복지시설을 매우 열악함. 정신건강복지센터 외에는 사회 적응을 위한 정신재활시설이 전무하여 본 센터에서의 정신장애인에 대한 편견해소 및 사회적응을 위한 역할이 중요함. 따라서 지역적으로 거리가 있는 마을회관이나 취약층을 우선으로 하여 찾아가는 손전등 프로그램을 진행하여 서비스 수혜를 통해 정신장애인에 대한 편견해소 및 당사자 사회참여의 기회를 주고자 함



2015년 경기도 평균 89.2% 기분 대비 이천시 중증정신질환자 지역사회 생활유지율이 83.2%로 인근 도시지역보다 낮은 수준임을 알 수 있음. 이에 단편적인 사례관리 외에 당사자들이 입원하지 않고 지역사회에 자연스럽게 참여하고 적응하며 생활할 수 있도록 하는 프로그램 개발이 필요하였음

II 프로그램 개요

1. 목적

정신 장애인에 대한 일반인의 편견해소 및 인식개선, 사회통합을 돕기 위하여 '손전등(손끝으로 전하는 등불)'이라는 정신 장애인 핸드마사지 자원봉사단을 운영하고 있음. 자원봉사활동을 통하여 정신장애인에 대한 긍정적인 이미지를 형성하고 당사자 스스로 재활에 대한 사회참여 의지를 고취시키는데 목적이 있음

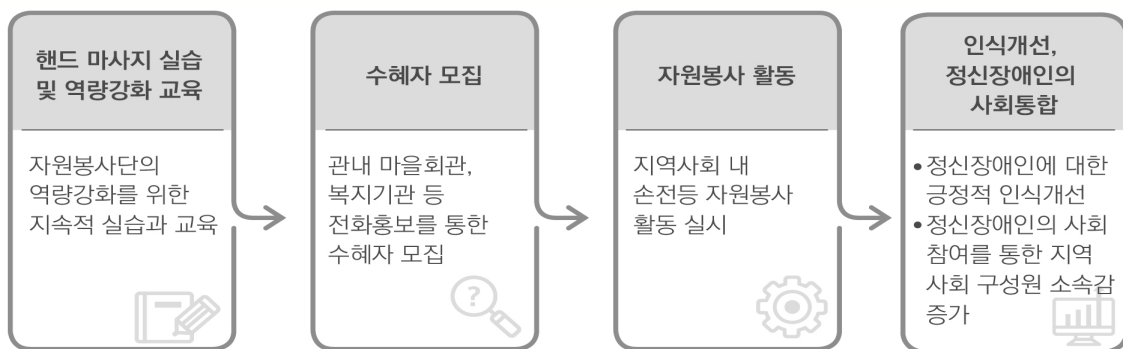
2. 목표

| 성과목표 | 하위목표 |
|----------------------|--|
| 1. 정신장애인 편견해소 및 인식개선 | 1-1. 홍보를 통한 정신장애인에 대한 인식변화 1-2. 정신장애인에 대한 긍정적인 이미지 형성 |
| 2. 정신장애인의 지역사회통합 촉구 | 2-1. 정신장애인의 적극적인 사회참여 촉진 2-2. 정신장애인의 사회적 기술 습득 및 자존감 향상 |

3. 대상

| | | |
|-------|--|-------------------------|
| 대상자범위 | 개념적 범위 | 이천시정신건강복지센터에 등록된 회원 |
| | 주 참여대상 | 손전등 프로그램 자발적 참여에 동의한 회원 |
| 선정방법 | 수시로 등록된 회원들에게 손전등 프로그램을 알려 자발적인 신청을 받음 | |

4. 추진체



Ⅲ 사업내용

1. 세부 활동내용

가. 연도별 진행사항

| | |
|-------|---|
| 2015년 | 핸드마사지 실습, 일회성 자원봉사 실시 |
| 2016년 | 핸드마사지 실습. 정기적 자원봉사 운영 확대, 창단식진행 |
| 2017년 | 핸드마사지 실습. 정기적 자원봉사 운영 유지, KBS 방송촬영 |
| 2018년 | 핸드마사지 실습. 정기적 자원봉사 운영 유지, 청소년 자원봉사단 협력 봉사활동 |
| 2019년 | 핸드마사지 실습. 정기적 자원봉사 운영 유지, 인근 정신건강복지센터 정신장애인 대상 자원 봉사활동, 신규단원모집 실시 |

나. 사업별 진행사항

| 구분 | 일정 | 회기 | 인원 | | 세부활동 | 수행방법 |
|-------------------------|--------------------|------|--------|------|--|--|
| | | | 자원 봉사자 | 수혜자 | | |
| 핸드 마사지 실습 | '16.1.~12. | 52회 | 488명 | - | • 핸드마사지 기술연습 | 매월 2회 격주 프로그램 진행 |
| | '17.1.~12. | 16회 | 240명 | - | | |
| | '18.1.~12. | 11회 | 120명 | - | | |
| | '19.1.~10. | 13회 | 170명 | - | | |
| 자원 봉사자 소양교육 | '18.3. | 1회기 | 13명 | - | • 자원봉사의 개념, 가치 교육 • 자원봉사의 자세 교육 • 나에게 어울리는 자원봉사 찾기 | 자원봉사 센터 강사 방문교육 |
| | '19.2. | 1회기 | 13명 | - | | |
| 핸드 마사지 자원 봉사활동 | '15.10. ~'19.7. | 19회기 | 92명 | 274명 | • 핸드마사지 자원봉사활동 • 파라핀, 안마 등 | • 마을회관 • 장애인 복지관 • 정신장애인 가족협회 • 인근 정신건강복지 센터 |

2. 프로그램의 강점

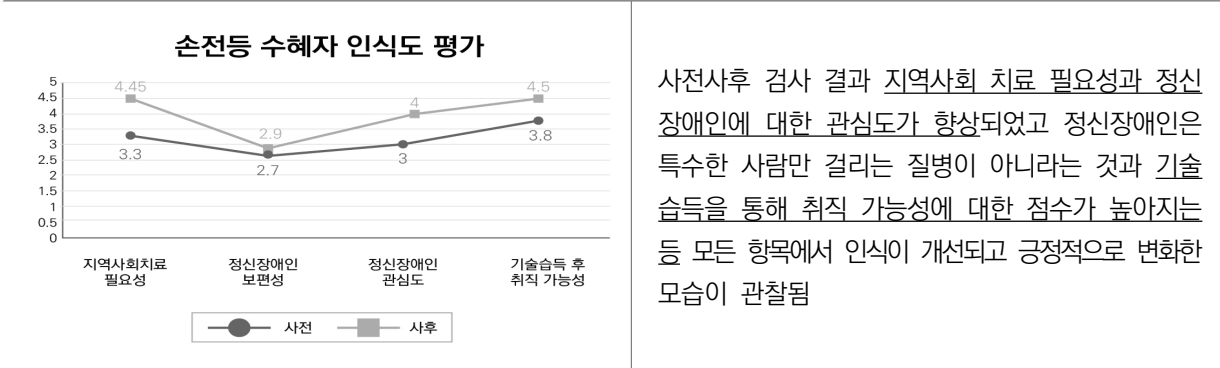
| 구분 | | 내용 |
|--------------|---|---|
| 타 프로그램과의 차별성 | 독창성 | 핸드마사지라는 독창적인 매개를 활용하여 지역사회 주민들을 대상으로 서비스를 제공하여 정신장애인에 대한 편견 해소 및 인식을 개선하는 기회를 제공 |
| | 효과성 | 손으로 전달하는 마사지를 통해 언어적, 비언어적 사회기술을 직접적으로 습득할 수 있음. 또한 정신장애인의 자원봉사활동을 통해 정신장애인도 자원봉사를 할 수 있다는 동기부여가 향상될 수 있음 |
| | 확산성 | 등록회원에 대한 단편적인 사례관리에서 벗어나 직접적으로 사회 참여를 위한 활동이 가능할 수 있음. 주간재활 프로그램의 일환으로 실전 실습이 언제든지 가능함 |
| | 지속성 | 정신장애인의 특성을 고려한 핸드마사지 매뉴얼을 도입하여 누구나 손쉽게 기술을 습득할 수 있음 |
| 인적 및 물적 자원동원 | 전문 핸드마사지 자원봉사자 강사, 센터 담당자 1인, 손전등 자원봉사자 중 리더자 등과 함께 정기적인 실전연습이 이루어짐 | |
| 타기관과의 협력 | 노년층, 의료취약층 등의 관내 유관기관, 마을회관, 인근지역 정신건강복지센터 이용자 중심의 서비스 제공을 통해 평소 받아보지 못한 핸드마사지에 대한 수혜자들의 만족도를 높였음 | |

IV 주요성과

1. 지역주민들의 정신장애인에 대한 인식개선 변화

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | |
|-----------------------|-----------------|-----|--------|--------|
| | 성과지표 | 자료원 | 자료수집방법 | 자료수집시기 |
| 이천시민들의 정신장애인에 대한 인식개선 | 정신장애인 인식개선변화 정도 | 수혜자 | 설문조사 | 서비스 직후 |

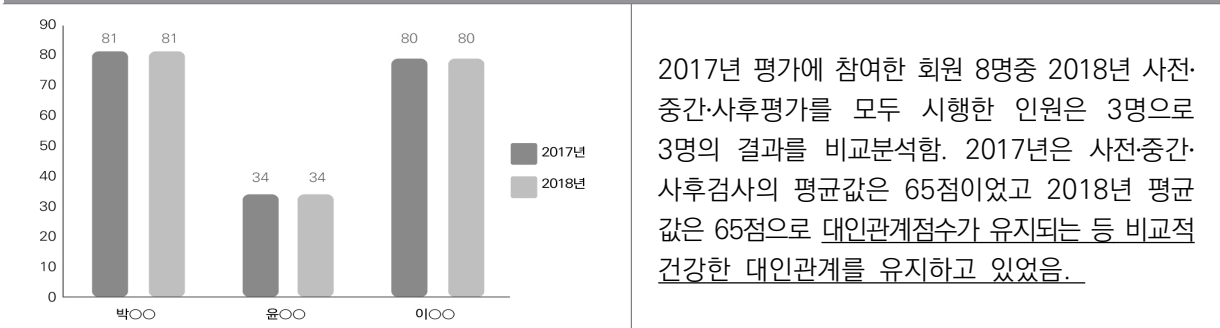
지역주민의 손전등 활동 이후 정신장애인 인식도 변화



2. 정신장애인 역량강화

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | |
|------------------------|-------------|-----|--------|----------|
| | 성과지표 | 자료원 | 자료수집방법 | 자료수집시기 |
| 정신장애인의 손전등 활동을 통한 역량강화 | 대인관계 변화정도 | 참여자 | 설문조사 | 사전/중간/사후 |

손전등 활동이후 정신장애인의 대인관계 변화



3. 종합적 성과

- 지역사회 주민들에 대한 지속적인 봉사활동을 통하여 정신장애인에 대한 이천시민의 정신장애인에 대한 인식의 변화와 관심 증가
- 당사자 스스로의 노력으로 지역주민들에게 손마사지라는 편안한 아이템을 통한 정신장애인에 대한 이해와 인식변화의 사회적 기반 조성
- 자원봉사단 운영을 통한 당사자 역량 강화 및 사회복귀 촉진의 효과
- 정신장애인 손마사지 자원봉사라는 독창적인 소재로 한 공영방송 방영을 통하여 정신장애 인식개선에 대한 사회적 파급력 확산
- 정신장애인도 서비스 제공자의 역할을 할 수 있음을 이해하고 사회구성원으로서 소속감 및 성취감을 느낌

V 평가 및 향후 계획

1. 프로그램 담당자 평가

- 마사지기술을 익히는 것에 부담감을 느끼는 경우가 많아 신규단원모집이 어려움
- 오픈그룹으로서 개인에 맞춘 단계별 실습 진행이 어려우며 수혜자들과 자연스럽게 소통을 나누는 것에 어려움이 있음
- 봉사활동 진행시 센터차량 3대 중 2대를 이용함으로써 타 사업 진행에 불편감이 초래됨
- 지역사회 자원 활용이 낮은 농촌마을과 취약층이 많은 인근 정신건강복지센터 및 관내 복지기관에 한정되어 다양한 자원 활용에 한계가 있음

2. 자원봉사자 및 참여자 평가

- 자원봉사자 : 활동한지 5년 되었는데 자원봉사를 할 때마다 어르신들을 보니까 기분이 좋음. 손끝으로 마음을 전하니까 기분이 좋아짐. 시민분들이 설문지 작성하실 때 보면 모두 만족해하셔서 시민분들의 생각이 변화되었다고 느낌
- 지역주민 : 핸드마사지 하시는 분들이 정신질환이 있다고 해서 걱리를 해드리고 싶은 마음에 칭찬하면서, 교감을 하면서 마사지를 받았음. 정신질환자들은 병원에서만 치료를 한다고 생각했었는데 이렇게 사회에 나와서 활동을 하시는 것을 보니까 치료에 도움이 많이 되겠다라는 정신질환자에 대한 긍정적인 생각이 들었음. 봉사를 하다보면 사람 마음도 달라지고 서로 고맙다고 표현하게 되니까 조금 더 확산이 되었으면 좋겠다고 느낌. 서로에 대해서 이해하는 좋은 계기가 된 것 같음

3. 지역사회 확산 · 보급전략

- 마사지 기술 습득 외 안마, 말벗 등 봉사활동 욕구 있는 회원에게 봉사활동 참여 기회를 제공할 예정임
- 당사자 중심의 의사소통훈련과 사회기술훈련, 위생 및 기본 예절교육 등을 진행하여 정기적, 지속적으로 역량을 강화하고 훈련을 지원할 예정임
- 정신장애인 동료지원 활동의 확대를 위해 센터에 등록되어있는 재가회원 대상으로 당사자 자원봉사자가 직접 가정방문하여 자원봉사를 진행하고 재가회원의 재할 및 사회참여를 독려할 예정임
- 다양한 지역주민들의 참여를 위해 유관기관 관계자 및 시민 대상으로 사업을 홍보하는 계기를 마련

VI 기타 참고자료

1. 핸드 마사지 매뉴얼

| | |
|---|--|
| <p>오일 바르기(위, 아래) 각 양손 1회</p> | <p>2. 손바닥 양손으로 쓰다듬기 3회</p> |
|  |  |
| <p>3. 팔목풀기(오른쪽 3회, 왼쪽 3회, 위아래 1회)</p> | <p>4. 팔 나선 누르기(위, 아래) 각 양손 3회</p> |
|  |  |
| <p>5. 손바닥 펴기(사과 쪼개기) 3회</p> | <p>6. 엄지 두덩이 쓸어내리기 3회</p> |
|  |  |
| <p>7. 손바닥 중앙 쓸어내리기 3회</p> | <p>8. 한손 돼지꼬리 그리기 3회</p> |
|  |  |

| | |
|---|--|
| <p>9. 손바닥 콕콕/중앙 → 바깥쪽으로 쓸어 내리기</p> | <p>10. 손가락 사이 당기기 3회</p> |
|  |  |
| <p>11. 손가락 당기기 3회</p> | <p>12. 태양신경총 누르기 5초씩 3회</p> |
|  |  |
| <p>13. 손등펴기 3회</p> | <p>14. 와이퍼(위로, 아래로) 각 3회</p> |
|  |  |
| <p>15. 손등지압하기(밖, 안 골을 따라 각3회)</p> | <p>16. 손가락 당기기 3회</p> |
|  |  |

| | |
|---|--|
| 17. 갈고리 당기기 3회(측면이 연결되게) | 18. 갈고리 당기기 3회(앞뒤가 연결되게) |
|  |  |
| 19. 트위스트 당겨 튕기기 1회 - 연결되게 | 20. 손목 지그재그 지압하기 3회 |
|  |  |
| 21. 팔 털어주기 아래/위 3회 | 22. 마무리 쓰다듬기 3회 |
|  |  |

2. 활동 사진



마을회관 방문 하여 핸드마사지 및 손안마 진행



손전등 당사자가 센터 및 손전등 소개



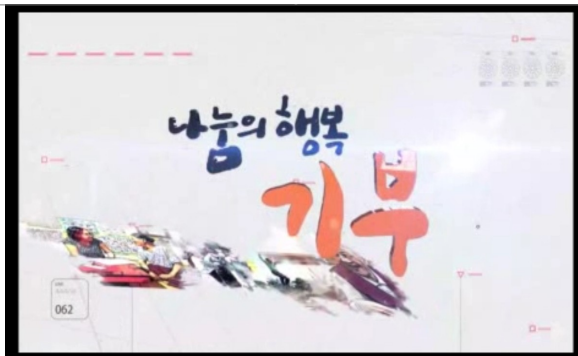
유관기관(인근 정신건강복지센터)
핸드마사지 및 손안마 진행



센터에서 핸드마사지 실습하는 모습



마음건강 프로그램 『나이스; 나를 이기자! 스트레스!』



방송촬영

2019 지역사회 정신건강 우수사례집

정신건강 프로그램

우울 및 자살 영역

우리 동네 마음지킴이 사업 [신도시 주민 정서지원사업]
하남시자살예방센터

우리 동네 마음지킴이 사업

[신도시 주민 정서지원사업]



하남시자살예방센터

I 프로그램 배경

1. 신도시 개발로 강제 주거지역 이주, 이웃과 이별, 경제적인 타격으로 고통을 호소하는 주민을 위한 정서지원사업의 필요성 대두

- 가. 우리나라는 도시지역 인구비율이 1960년(39.1%)부터 2000년(88.3%)까지 매년 1% 이상의 급속한 성장을 기록하였으며 2005년 90%를 넘긴 뒤부터 안정세에 들어가 12년간 1.7% 증가하는데 그쳐 현재 도시지구 인구비율이 안정기에 들어옴. 이렇게 높은 성장세의 도시지역 인구비율을 기록하며 우리나라의 많은 도시의 규모가 커졌으며, 또한 일부 지역에서는 신도시라 하여 대규모 택지개발을 통해 농촌지역이 도시지역으로 변모됨
- 나. 신도시 개발 과정에서의 비자발적 이주는 해당 지역에서 오랜 세월 거주한 원주민의 사회적 활동, 사회적 관계 내지 경제적 기반까지 영향을 미치게 됨. 비자발적으로 이주하는 원주민의 많은 사례가 사회적으로 격리된 채 정신적·경제적 고통을 받고 있음
- 다. 이러한 문제점은 원인이 발생한 뒤 문제가 생기는데 걸리는 시차가 있고, 정부 및 사회의 관심이 부족해 문제 제기 조차 제대로 있어온 영역이 아니며, 또한 누구라도 명증하게 밝혀내는 것은 어려운 일임
- 라. 비자발적 이주가 원주민들에게 미치는 영향은 사회적·생태학적 영향인 측면도 있지만, 비자발적 이주라는 제도 자체는 인간이 만들어낸 행정적·제도적 측면의 문제임. 현행 제도상 비자발적 이주를 보완하는 제도가 없는 것이 아니지만, 실질적으로 그 제도는 유명무실하며 작동하지 않고 있음
- 마. 하남시의 경우 3기 신도시로 예정된 교산지구가 이에 해당되므로 신도시개발로 인한 비자발적 이주를 하게 된 원주민의 사회적 환경 붕괴를 막고, 이를 보완하거나 대처할 수 있는 방안이 필요함

2. 우울 및 자살 고위험에 노출되어 있는 신도시 공공임대주택 공동생활 취약계층을 위한 정신건강 커뮤니티 케어

- 가. 영구임대주택은 저소득층을 집단화시킴으로서 생활보호의 장기화로 이들을 장기 빈곤상태에 머무르게 할 수 있음. 저소득층의 집단화는 경제적, 사회적, 제도적, 주거 관리적 측면에 지역사회의 문제로 대두되고 있음. 영구임대주택의 입주자는 일반적으로 소득이 낮거나 불안정하며, 이로 인해 늘 생계문제에 부딪힘. 따라서 영구임대주택 공급의 긍정적인 효과에도 불구하고 계속되는 생활고로 실질적인 주거생활 만족도는 낮을 수 밖에 없음. 해체가정(이혼, 별거 등)이 많고, 가구원수에 비해 협소한 주택규모와 높은 주거 밀도는 청소년의 사회범죄 및 성인들의 일탈행위, 공공시설물에 대한 낙서 및 파괴와 같은 반달리즘(Vandalism)의 원인이 되기도 함. 이러한 결과 인근주민들로부터 저소득층의 주거지로 낙인되는 등 부정적 공급효과를 낳게 됨. 이는 결국 정부의 사회적 비용을 증가시키는 요인이 됨
- 나. 영구임대주택 입주자가 가장 부담스러워 하는 것은 사회적 인식으로, 임대료 및 관리비, 임대보증금이나 자녀교육문제보다 부담감이 큼.²⁾ 영구임대주택이 저소득층으로만 분리·집단화되어 단지 외 주민들로부터 낙인화 될 위험을 안고 있어, 이것이 단지 내 주민들에게 소외감과 박탈감을 줌으로써 계층 간 위화감을 심화시킬 수 있음³⁾
- 다. 하남시의 경우 신도시 개발로 미사지구에 많은 인구가 집중됨에 따라 다양한 계층의 인구분포를 보임. 그 중 하남미사강변도시 13블록은 국민임대아파트와 영구임대아파트로 구성되어 있으며 거주자의 대다수가 기초생활수급자 및 정신·신체장애가 있는 취약계층 가구임

[표1 미사동 취약계층 세대 유형별 현황]

| 구분 | 합계 | | 노인세대 | | 한부모세대 | | 장애인세대 | | 일반세대 | | 조손세대 | | 기타 | |
|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| | 가구 수 | 가구 원수 | 가구 수 | 가구 원수 | 가구 수 | 가구 원수 | 가구 수 | 가구 원수 | 가구 수 | 가구 원수 | 가구 수 | 가구 원수 | 가구 수 | 가구 원수 |
| 미사 1동 | 241 | 458 | 71 | 90 | 45 | 130 | 32 | 49 | 72 | 159 | 2 | 3 | 19 | 27 |
| 미사 2동 | 1,010 | 1,396 | 386 | 448 | 120 | 279 | 209 | 268 | 249 | 345 | 3 | 6 | 43 | 50 |

※ 기준 : 2018.12.31./ 단위: 명,가구

2) 대한주택공사, “공공임대주택의 발전방향에 관한 연구”, 1996. p66.

3) 조승식, “영구임대주택거주자의생활실태및복지욕구에관한연구”, 대전대학교경영행정대학원, 석사학위 논문, 2000, p.30.

라. 최근 미사지구에서 자살자 수 증가율이 가장 높게 나타나고 있음. 이러한 통계현황은 우울 및 자살 고위험군의 조기발견과 위기개입을 위한 지역 맞춤형 정서지원사업이 필요함을 시사함

[표2 하남시 행정구역별 자살현황]

| 읍면동명 | 자살자수 (명) | | 비고 |
|------|--------------|-------|-----------------|
| | 2015 ~ 2016년 | 2017년 | |
| 하남시 | 83 | 38 | |
| 신장2동 | 16 | 7 | 3개년 자살자 수 가장 많음 |
| 미사2동 | 3 | 6 | 자살자 수 증가율 가장 높음 |

3. 대상자의 욕구파악과 방향성 설정을 위한 시민참여 워크숍 진행

가. 신도시 개발에 따른 인구 증가와 함께 자살자 수가 증가하고 있는 상황에서 지역주민 및 행정기관을 중심으로 주민참여형 자살예방사업의 필요성이 대두되어 시민참여 워크숍을 진행하게 됨

나. 정책결정과 집행에 시민참여를 독려하고 사회혁신 방향성 찾기 위해 ‘우리동네 마음 지킴이’ 사업 관련, 맥락적 조사(Contextual Inquiry)를 실시하여 주민들이 경험하는 다양한 상황(Scene)에 대한 공감(Empathy)을 강화

3) 고객여정지도(Customer Journey Map)를 통해 고객들이 접점(Touch Point)에서 경험하는 불편점(Pain Point) 및 니즈(Needs) 파악

4) 목표정의 Issue Tree를 통해 ‘우리동네 마음지킴이’ 사업의 방향성 설정

Ⅱ 프로그램 개요

1. 목적

신도시 개발로 인해 비자발적 이주를 하게 된 원주민과 영구임대주택에 거주하는 취약계층 주민의 정서적 지원을 위해 지역이 함께 하는 신도시 정서지원사업을 진행하고 우울 및 자살 고위험군의 조기발견과 위기개입을 위한 지역 맞춤형 자살예방사업을 수행하고자 함

2. 목표

가. 신도시 예정지역 주민 심리검사 및 개별상담, 정서지원프로그램 제공

- 삶의 터전을 잃고 공허함을 느끼는 주민들에게 상담 및 심리케어

나. 영구임대아파트 자살예방사업 개발을 위한 지역공동체 구성

- 미사지구 정신건강 사업 운영 방향 의견수렴, 사업기획 참여
- 시민, 공무원, 전문가 집단이 함께 자살 고위험군 시민 대상 정책사업 발굴·운영

다. 생명사랑봉사단(IVY DREAM) 구성

- 우울·자살 위험군 발견
- 자살위험대상자와 자살예방센터 사이의 중간다리 역할수행

라. 취약계층 집중 주거지역에 정신건강사업 거점(우리동네마음쉼터) 마련

- 우울·자살위험성 검사, 스트레스두뇌건강 측정 및 상담
- 건강관리 상담 및 보건서비스 연계

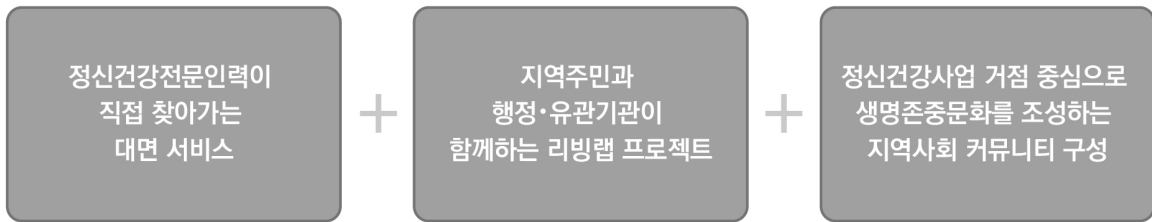
마. 주민 자조모임 구성

- 동일한 문제점을 가진 가족 간 소통 촉진
- 지역사회 우울·자살 고위험자, 가족 지원

3. 대상

| | | |
|--------|--|---|
| 대상자 범위 | 개념적 범위 | <ul style="list-style-type: none"> • 신도시 개발로 강제 주거지역 이주, 이웃과 이별, 경제적 타격으로 고통을 호소하는 주민 • 영구임대아파트에 거주하는 취약계층 주민 |
| | 주참여 대상 | <ul style="list-style-type: none"> • 자발적으로 참여하는 지역주민, 행정기관 및 유관기관 • 생명사랑봉사단, 척도검사 및 상담을 통해 발굴된 우울·자살 고위험군 |
| 선정 방법 | <ul style="list-style-type: none"> • 심리검사·스트레스 측정 및 상담 : 해당 지역주민 중 서비스 제공 동의자 • 우울·자살 고위험군 집중관리, 지역주민 대상 심리지원사업 : 우울·자살 고위험군 중 서비스 제공 동의자 • 취약계층 집중 주거지역 중심 리빙랩(Living Lab) 프로젝트 : 참여에 동의하는 지역주민, 행정·유관기관 | |

4. 추진체계



Ⅲ 사업내용

1. 세부활동 내용

가. 신도시 예정지역 (교산지구) 활동 내용

| 제목 | 일정 | 회기 | 인원 | 세부 활동 | 수행 방법 | 준비물 |
|------------------------|----|------------|------------|--|--------------|---|
| 주민심리검사, 스트레스 측정 및 상담관리 | 상시 | 월 1회기 이상 | 교산지구 원주민 | 검사 및 상담으로 고통을 호소하는 주민의 마음 보듬고 공감하는 심리 지원사업 | 정신건강 전문요원 투입 | 정신건강선별 검사척도지 (우울, 자살생각), 옴니핏(스트레스 측정기기), 리플렛, 홍보물 |
| 우울·자살 고위험군 집중관리 | | | 우울·자살 고위험군 | 고위험군 대상 정신의학과 전문의 방문 상담으로 찾아가는 적극 서비스 제공 | | |
| 지역주민 대상 심리지원사업 | | 1곳당 5회기 이상 | 우울·자살 고위험군 | 불안한 주민의 마음을 공감하고 보듬는 정서지원 프로그램 운영 | 프로그램 전문강사 투입 | |

나. 신도시 예정지역 (교산지구) 운영 세부내용

- 주민심리검사·스트레스 측정 및 상담관리

| 구분 | 우울검사(명) | | 자살고위험군(명) | | 스트레스 검사(명) |
|----|---------|-----|-----------|-----|------------|
| | 검사 | 고위험 | 검사 | 고위험 | |
| 누계 | 280 | 14 | 280 | 28 | 261 |

- 우울·자살 고위험군 집중관리

| 구분 | 고위험(명) | 조치사항(건) | | | | 비고 |
|--------|--------|---------|------|----|----|-----------------------|
| | | 센터등록 | 지속상담 | 종결 | 계 | |
| 우울검사 | 14 | 0 | 14 | 0 | 14 | 주1회 전화 상담을 통한 치료 연계 중 |
| 자살고위험군 | 28 | 0 | 28 | 0 | 28 | |
| 계 | 42 | 0 | 42 | 0 | 42 | |

- 지역주민 대상 심리지원사업(세부내용은 기타 참고자료 참고)

다. 신도시 지역 (미사지구) 활동 내용

| 제목 | 일정 | 회기 | 인원 | 세부 활동 | 수행방법 | 준비물 |
|---|--------|--------|-------------------------|--|--|--------------------------------------|
| 취약계층 집중 주거지역 중심 4)리빙랩 (Living Lab) 프로젝트 | 연중 | 상·하반기 | 행정기관, 유관기관, 민간, 전문가 | 미사지구 주민정신건강 협의체 구성 | <ul style="list-style-type: none"> 보건소장(위원장)이하 협의회 구성 지역주민 의견수렴 및 자원 간 연계 협력 | - |
| | 3.~10. | 2회기 이상 | 주민, 행정기관, 유관기관, 민간, 전문가 | '개발도시형 영구임대아파트 자살예방 모델' 개발 ⁵⁾ | <ul style="list-style-type: none"> 주민, 전문가, 공무원 등 이해관계자가 함께 숙의하여 정책 모델 개발 미사지구 13단지에 시범사업 적용('19.7.~10.) → 사업성과 공유 및 확대적용(인근 임대아파트, 타시군) | 퍼실리테이터 등 리빙랩 프로젝트 전문인력 외 |
| | 연중 | 수시 | 지역주민 민간 | 생명사랑 봉사단 '아이비드림' 구성 (주민 주도형 정서지원사업 모델) | <ul style="list-style-type: none"> 지역 내 자살예방 및 생명존중 문화조성을 위한 자원봉사단 지역주민, 요구르트 배달원, LH 마이홈센터 직원, 13단지 관리사무소 직원으로 구성 | 게이트키퍼 교육 및 관리 프로그램 |
| 지역이 함께하는 마음보듬기 프로젝트 | 연중 | 수시 | 만성 스트레스 또는 우울감 주민 | 우리동네 마음쉼터 운영 | <ul style="list-style-type: none"> 스트레스 및 두뇌건강 측정 및 상담 우울 및 자살고위험 검사 및 상담 건강관리 상담 보건서비스 연계 | 정신건강 선별검사 척도지, 읍니핏 (스트레스 측정기기) 홍보물 등 |
| | | 주1회 | | 마음나눔 자조모임 '다복이' 운영 | <ul style="list-style-type: none"> 정보교류 및 마음나눔활동 이완훈련(아우토겐 트레이닝), 난타 등 마음회복 프로그램을 통한 스트레스 해소 활동 | 아우토겐 트레이닝, 난타 프로그램 준비물 외 |

4) 리빙랩(Living Lab) : 살아있는 실험실, 일상생활 실험실, 우리마을 실험실 등으로 해석됨. 사용자가 직접 나서 문제를 해결해 나가는 '사용자 참여형 혁신공간'을 말함.

5) '2019 혁신기획관 협업사업

라. 신도시 지역 (미사지구) 운영 세부내용

| 구분 | | 내용 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------|---|----|---------|-------------|-----------|---------|----|------------|--|--|---|---|-------|-------------|-----------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|----|----|---------------|----|----|----|---|----|----|---|----|------------|-----------|----|----|----|---|----|---|---|---|--|----|-----|----|----|---|----|----|---|----|
| 미사지구 주민 정신건강 협의체 구성 | 상반기 운영회의 | 지역사회협의체 위원 위촉 및 회의 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 유관기관 연계 및 협력 | <ul style="list-style-type: none"> 우리동네 마음쉼터 운영, 마음지킴이 사업 관련 의견수렴 우리동네 마음쉼터, 생명사랑 봉사단 주민참여 활성화 방안 미사지구 정신건강사업 관련 유관기관 연계 및 협력 임대아파트 중점 자살예방 및 정신건강 환경조성 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| '개발도시형 영구임대 아파트 자살예방 모델' 개발 | 국민디자인단 운영 | <ul style="list-style-type: none"> 지역사회 자살예방을 위한 아이디어 발산 및 수렴, 아이디어 컨셉 정리 및 구체화, 아이디어 속성분석(KANO Model), 아이디어 우선 순위 선정(Positionap), 실행전략을 구축 국민디자인단 이해하기 → 국민요구 발견하기 → 진짜문제 정의하기 → 아이디어 발전하기 → 실행전략 전달하기의 과정을 거침 목표 : 영구임대아파트 자살예방 모델을 실제로 적용하고 타 시에 보급 할 수 있는 하남시만의 자살예방 모델을 마련 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 주민 주도형 정서지원 사업 모델 | 생명사랑 봉사단 '아이비드림' 구성 | <ul style="list-style-type: none"> 생명사랑봉사단 통한 자살고위험군 발굴 및 조치 발굴인원 14명 조치 : 정보제공, 의사상담, 치료연계 등 등록 및 사례관리, 모니터링 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 우리동네 마음쉼터 운영 | 마음쉼터 정신건강상담 | <ul style="list-style-type: none"> 뇌파 측정 스트레스 검사 978건 우울검사 311건 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 우울검사시 고위험군 관리 | <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">구분</th> <th rowspan="2">고위험 (명)</th> <th colspan="2">성별(명)</th> <th colspan="5">조치사항(건)</th> </tr> <tr> <th>남</th> <th>여</th> <th>센터 등록</th> <th>지속상담 (모니터링)</th> <th>마음쉼터 프로그램</th> <th colspan="3">종결</th> </tr> <tr> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>지역 연계</th> <th>거부</th> <th>비고</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>우울검사 주의수준 위험군</td> <td>78</td> <td>23</td> <td>55</td> <td>3</td> <td>30</td> <td>18</td> <td>6</td> <td>21</td> <td>종합복지관 방문건강</td> </tr> <tr> <td>우울검사 고위험군</td> <td>32</td> <td>12</td> <td>20</td> <td>1</td> <td>13</td> <td>8</td> <td>3</td> <td>7</td> <td></td> </tr> <tr> <td>합계</td> <td>110</td> <td>35</td> <td>75</td> <td>4</td> <td>45</td> <td>26</td> <td>9</td> <td>28</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> | 구분 | 고위험 (명) | 성별(명) | | 조치사항(건) | | | | | 남 | 여 | 센터 등록 | 지속상담 (모니터링) | 마음쉼터 프로그램 | 종결 | | | | | | | | | | 지역 연계 | 거부 | 비고 | 우울검사 주의수준 위험군 | 78 | 23 | 55 | 3 | 30 | 18 | 6 | 21 | 종합복지관 방문건강 | 우울검사 고위험군 | 32 | 12 | 20 | 1 | 13 | 8 | 3 | 7 | | 합계 | 110 | 35 | 75 | 4 | 45 | 26 | 9 | 28 |
| 구분 | 고위험 (명) | 성별(명) | | | 조치사항(건) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 남 | 여 | 센터 등록 | 지속상담 (모니터링) | 마음쉼터 프로그램 | 종결 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 지역 연계 | 거부 | 비고 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 우울검사 주의수준 위험군 | 78 | 23 | 55 | 3 | 30 | 18 | 6 | 21 | 종합복지관 방문건강 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 우울검사 고위험군 | 32 | 12 | 20 | 1 | 13 | 8 | 3 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 합계 | 110 | 35 | 75 | 4 | 45 | 26 | 9 | 28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 마음나눔 자조모임 | '다복이' 운영 | <ul style="list-style-type: none"> 목적 : 마음치유를 목적으로 지역주민이 서로 돕고 마음을 나누는 자조모임을 통해 우울감을 극복하는 커뮤니티케어(communitary care) 제공 일시 : 매주 월요일 10:00 ~ 12:00 (4월~7월, 9월~ 11월/총29회) 대상 : 하남 미사지구 거주자 중 다음을 한 가지 이상 만족하며 신체활동 및 의사소통에 어려움이 없는 15명 <ol style="list-style-type: none"> 우울증, 주요우울장애, 기분부전증 등 우울장애를 진단받은 대상자 GDS 검사 결과 심한 우울증으로 나온 대상자 위 두 가지 기준을 만족하지는 않으나 주관적 우울로 인하여 일상 생활에 어려움이 있는 대상자 참여인원 : 15명(실인원) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3. 프로그램의 강점

가. 타 프로그램과의 차별성

- 신도시 개발이라는 지역 특성에 따른 필요성에 맞추어 개발된 프로그램
- 다양한 차원의 그룹(개인, 기관, 행정)이 참여하는 주민 참여형 프로그램
- 정신건강 이외에 분야와 협업하여 진행되는 자살예방 프로그램

나. 인적 및 물적 자원동원 내역

1) 투입인력

| 구분 | 관련자격 | 투입시간 (단위:1주) |
|--------------------|----------------------|-----------------|
| 교산지구사업 전담 직원 | 정신건강전문요원 | 28 |
| 마음쉼터사업 전담 직원 | 정신건강전문요원 | 40 |
| 자살예방센터 소속 직원 5인 | 정신건강전문요원, 간호사 | 10 |
| 정신건강복지센터 소속 직원 10인 | 정신건강전문요원, 간호사, 사회복지사 | 2 |

2) 지출예산

| 항목 | 산출근거 | 계 |
|------------------|--|-------------|
| 지역주민 대상 심리지원사업 | 강사비 회당 130,000 × 20회 = 2,600,000원 재료비 인당 10,000 × 20회 * 20명 = 4,000,000원 | 6,600,000원 |
| 생명사랑 봉사단 '아이비드림' | 발대식 및 기타 운영비 | 600,000원 |
| 우리동네마음쉼터 | 1인 인건비 외 운영비 | 25,000,000원 |
| 마음나눔 자조모임 '다복이' | 아우토겐 강사비 회당 370,000 × 8회 = 2,960,000원 기타 프로그램 강사비 회당 130,000 × 24회 = 3,120,000원 | 6,080,000원 |

※ 개발도시형 영구임대아파트 자살예방 모델' 개발은 혁신기획관 협업사업으로 진행되어 예산투입 없음

IV 주요성과

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | | |
|---|--|----------------------|--|------------|--|
| | 성과지표 | 자료원 | 자료수집 방법 | 자료수집시기 | 과정평가 |
| 삶의 터전을 잃고 공허함을 느끼는 주민에게 상담 및 심리케어 제공 | <ul style="list-style-type: none"> 우울·자살 고위험군 발굴수 | 참여자 | 우울척도/자살척도 스트레스 측정기기 정신건강상담 | 연중 | <ul style="list-style-type: none"> 보완점 : 경로당 중심의 대상자 발굴 추진계획 : 행정복지센터 등 유관기관과 연계하여 다양한 대상층 발굴 |
| 지역주민이 함께 자살고위험군 시민대상 정책사업 발굴·운영 | <ul style="list-style-type: none"> 회의구성 및 운영 정책완성 | 참여자 참여기관 혁신기획관 | 개발도시형 연구임대아파트 자살예방 모델 개발 및 적용 | '19.7.~10. | <ul style="list-style-type: none"> 보완점 : 다양한 계층의 주민 들이 참여해야 하나 홍보 부족 등으로 한정적인 분야의 대상층 참여 추진계획 : 회의가 진행됨에 따라 다양한 루트로 홍보하여 열린 회의가 되도록 조율 |
| 지역공동체가 자살위험대상자와 자살예방센터 사이의 중간다리 역할 수행 | <ul style="list-style-type: none"> 생명사랑 봉사단을 통해 발굴된 우울·자살 고위험군수 | 참여자 | 의뢰연계 대상 | 연중 | <ul style="list-style-type: none"> 보완점 : 게이트키퍼 활동 내용과 질적 관리 필요 추진계획 : 관내 하남시생명 사랑협회 등 민간조직과 협업 하여 정기적인 게이트키퍼 질 관리 및 활동구축 (ex. 스터디모임 지원) |
| 취약계층 집중주거지역에 정신건강사업 거점 마련 | <ul style="list-style-type: none"> 마음쉼터 개소 마음 쉼 터 이용건수 | 참여자 | 우울척도/자살척도 스트레스 측정기기 정신건강상담 | 연중 | <ul style="list-style-type: none"> 보완점 : 마음쉼터가 미사2동 행정복지센터에 있어 미사1동 주민이 이용하는데 한계 있음. 추진계획 : 마음쉼터 홍보를 미사지구 전역으로 확대하여 전 주민이 참여할 수 있도록 함 |
| 동일한 문제점을 가진 우울·자살 고위험자 대상자와 가족 간 소통 | <ul style="list-style-type: none"> 자조모임 활동건수 | 참여자 | 자조모임 프로그램실행 | 상·하 반기 | <ul style="list-style-type: none"> 보완점 : 자조모임의 성격보다 프로그램 참여에 만족하려는 대상자가 상당수임. 자조적인 모임의 성격을 강화하기 위한 활동 필요. 추진계획 : 모임원간 유기적인 관계를 맺기 위한 다양한 활동 구상 |

V 평가 및 향후 계획

1. 프로그램 주 담당자 평가

- 하남시는 신도시 개발로 인해 인구가 급격하게 증가하고 있는 지역 특성이 있음. 기존 센터 사업만으로는 지역사회의 정신건강욕구를 충족하는 것에 한계점이 있음을 평가하고 '우리동네 마음지킴이 사업'(신도시 주민정서 지원)을 추진하게 되었음
- 자살예방사업은 분명한 타겟팅을 두고 전략적으로 진행하는 것이 효과적이며, 지역주민과 함께 할 수 있는 방향으로 사업을 추진할 때의 지역사회의 긍정적 시너지 효과가 발생할 수 있음을 알 수 있었음
- 현재 이 사업은 진행 중이며 완료가 되기까지 많은 시간이 걸리겠지만, 순차적인 사업진행이 신도시 개발로 인한 취약계층 인구 발생에 대한 예방적 대비책이 될 것이라는 확신을 할 수 있었음
- 지역주민의 참여를 이끌어내는 것은 비단 자살예방사업에만 국한되는 것이 아닐 것임. 이번 사업을 토대로 다양한 정신건강사업을 추진할 계획임

2. 프로그램의 지역사회 확산 · 보급전략

가. 지역주민, 협력기관 간 네트워크 강화를 위한 전략 구축

주기적인 협의회, 주민참여 회의를 주관하고 '우리동네 마음지킴이 사업'에 대한 평가(2019.11. 중리서치 전문업체와 협업하여 진행할 예정)와 피드백이 이루어질 수 있도록 네트워크를 구축

나. 신도시 개발에 따른 주민정서지원 사업 프로토콜을 개발하고 관련 지역에 보급

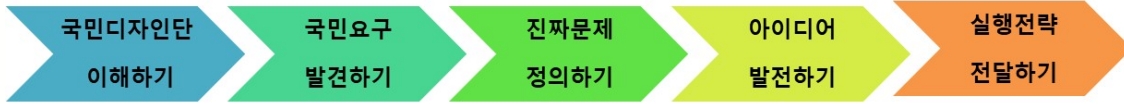
정부계획에 따라 하남시 외에도 신도시 개발을 추진 중인 행정구역 다수. 개발도시형 영구임대아파트 자살예방모델 개발 완료 후 타 지역에 보급할 계획

VI 기타 참고자료

1. 아이디어 발전하기 IDEATE(Concept정리)



2. 국민디자인단 활동 과정



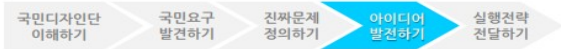
IDEA 우선순위 선정



국민디자인단

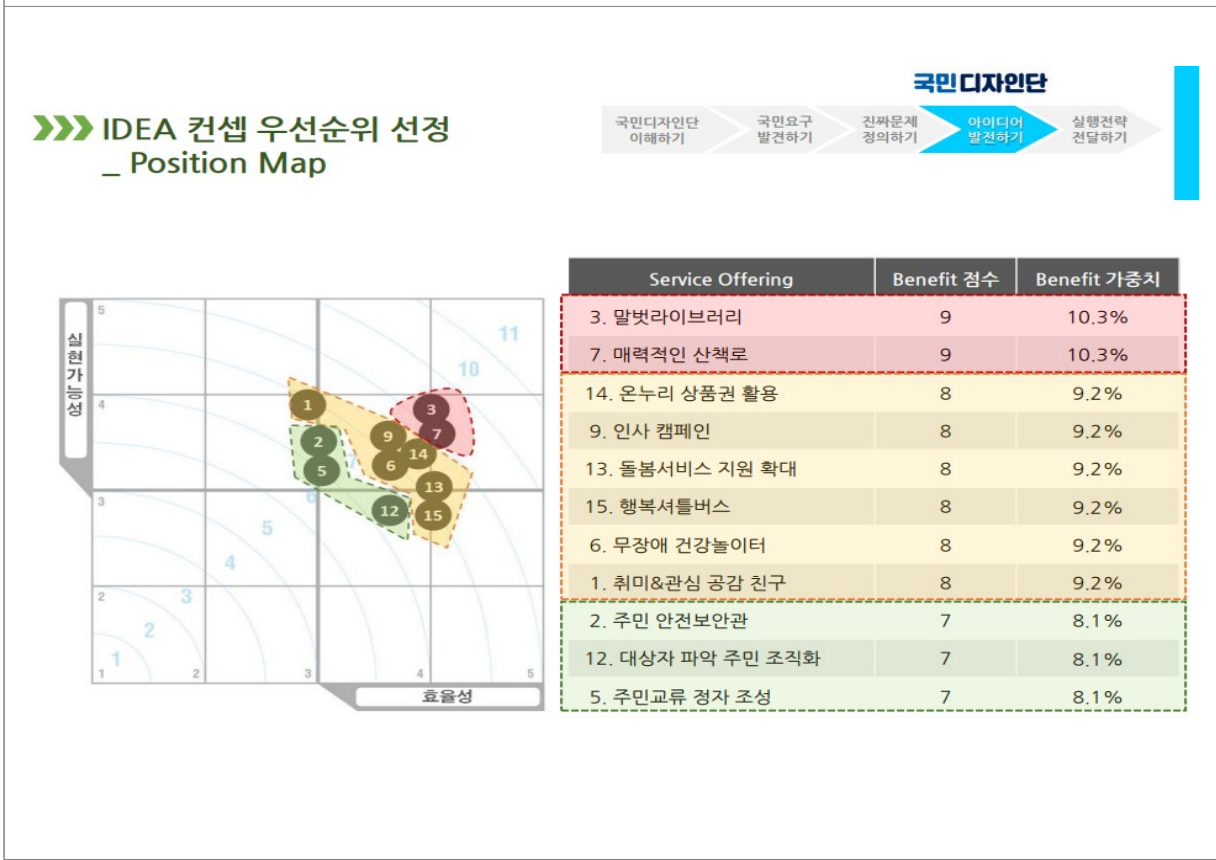
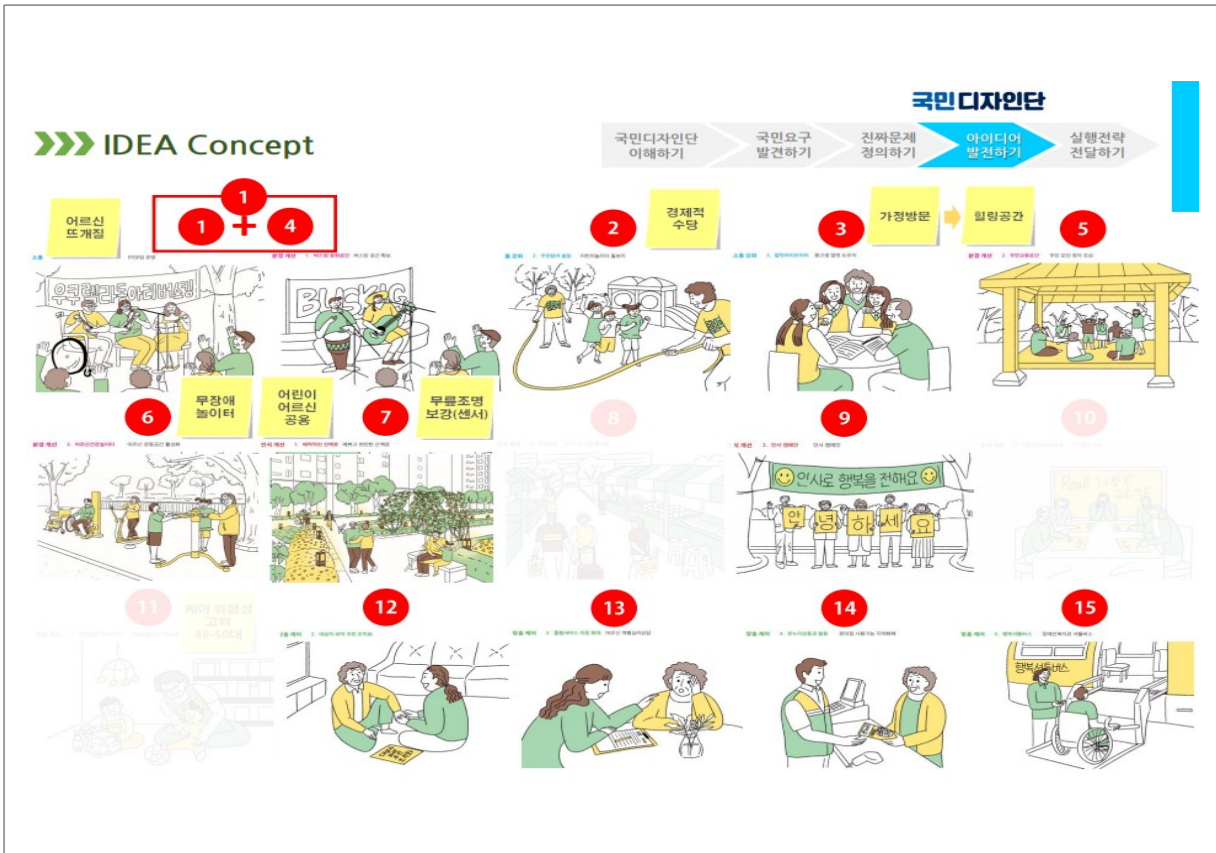


IDEATE _ Concept 정리



| | 소통 강화 | 환경 개선 | 인식 개선 | 맞춤 케어 |
|----|---|---|---|---|
| 8명 | 1-1. 취미. 관심 공감친구 | 2-4. 주민교류공간 2-5. 어르신 건강놀이터 | 3-9. 주민인식 개선 교육 | 4-10. 온누리상품권 활용 4-11. 행복셔틀버스 |
| 7명 | | | | 4-8. 돌봄서비스 지원 확대 |
| 6명 | 1-2 주민참여활동 1-7. 말벗라이브러리 | | 3-1. 매력적인 산책로 3-5. 주민 강터 3-6. 인사 캠페인 | 4-2. 주민참여 케어 사업 4-4. 대상자 파악 주민 조직화 |
| 5명 | | 2-1. 버스킹 문화공간 | | |
| 4명 | 1-3. 주민 리더 활동 1-6. 케어 참여활동 | 2-2. 피트니스센터 활용 2-3. 미사13단지 힐링공간 2-6. 미니농글원 2-7. 미니채소경원 2-8. 밝고 할기 좋은 단지 | 3-3. 미사13 포토존 3-11. 칭찬릴레이 게시판 | 4-14. 13단지 로포 |
| 3명 | 1-4. 피트니스센터 운영 1-5. 채널미사13 라디오 | 2-9. 주차관리 시스템 개선 | 3-2. 워드마크 벤치 3-7. 관공서, 주민 공감행사 3-10. 감짝 이벤트 | 4-12. 계층체험 프로그램 청소년 스포츠 프로그램 웃 만드는 프로그램(웃수거) |
| 2명 | | 2-12. 오솔길 출입구 마련 | 3-4. 야간 조명 3-8. 주민 참여 마을가꾸기 | 4-5. 마니포 4-7. 야시장 |
| 1명 | 1-8. 미사13단지 강독대(공유김장) 1-9. 스트레스제로 행사 | 2-10. 복도 안전 창틀(도어락) | 3-12. 유튜브 홍보 | 4-1. 밤마실 프로그램 4-3. 피트니스센터 야간 프로그램 4-6. 의료비 지원 4-9. 문자전달시스템(가족 등) |
| 0명 | | 2-11. 단지 내 카트운영 | | 4-13. 우울환자 유기견 케어센터 |

3. 국민디자인단 활동 과정 II



4. 마음나눔 자조모임 ‘다복이’ 세부 진행안

마음나눔 자조모임 ‘다복이’란? 마음치유를 목적으로 지역주민이 서로 돕고 마음을 나누는 자조모임을 통해 우울감을 극복하는 커뮤니티 케어(community care) 모임

□ 정보교류 및 마음나눔 진행내용

| 구분 | 내용 |
|------|--|
| 1회기 | <ul style="list-style-type: none"> 사후평가 및 만족도 조사 자조모임이란? 자조모임 정의 및 활동 오리엔테이션 활동자 소개 및 모임에 참여하는 각오, 자조모임 활동이름 정하기, 활동자 임원 선출 (팀장, 서기), 활동 규칙, 마음나눔 |
| 2회기 | 정서적 환기, 마음쉼터 자조모임 단합대회 |
| 3회기 | 난타 배우기 |
| 4회기 | 프리저브드 꽃을 이용한 무드등 만들기 |
| 5회기 | 난타 배우기 |
| 6회기 | 에코백 만들기 |
| 7회기 | 난타 배우기 |
| 8회기 | 손모아 장갑뜨기 |
| 9회기 | 난타 배우기 |
| 10회기 | 성탄트리 만들기, 마음쉼터 마음나눔 자조모임 종결식 |

□ 마음회복 프로그램 - 이완훈련(아우토겐 트레이닝) 진행내용

| 구분 | 회기별 주제 | 내용 |
|-----|----------------------|--|
| 1회기 | 종감연습 (근육이완) | <ul style="list-style-type: none"> 아우토겐 트레이닝 일정안내 아우토겐 트레이닝 실습 1회차(유도문 : ‘오른팔이 무겁다.’) |
| 2회기 | 온감연습 (혈관이완) | <ul style="list-style-type: none"> 1회차 복습 및 온감연습 개요 아우토겐 트레이닝 실습 2회차(유도문 : ‘오른팔이 따뜻하다.’) |
| 3회기 | 호흡연습 (호흡의 조율, 기의 흐름) | <ul style="list-style-type: none"> 2회차 복습 및 온감연습 개요 아우토겐 트레이닝 실습 3회차(유도문 : ‘호흡이 고르고 고요하다.’) |
| 4회기 | 중간점검 및 복습 | |
| 5회기 | 복부연습 (복강의 이완, 기의 흐름) | <ul style="list-style-type: none"> 3회차 복습 및 복부연습 개요 아우토겐 트레이닝 실습 5회차(유도문 : ‘태양신경총이 따뜻하다.’) |
| 6회기 | 머리연습 (사고와 감정의 정화) | <ul style="list-style-type: none"> 5회차 복습 및 머리연습 개요 아우토겐 트레이닝 실습 6회차(유도문 : ‘이마가 시원하다.’) |
| 7회기 | 심장연습 (심박의 조율) | <ul style="list-style-type: none"> 6회차 복습 및 심장연습 개요 아우토겐 트레이닝 실습 7회차(유도문 : ‘심장이 고요하고 힘차게 뛴다.’) |
| 8회기 | 마무리 점검, 사후평가 및 만족도조사 | |

5. 활용 척도지 I - 노인우울척도 GDS(Geriatric Depression Scale)

현재의 상태에 해당하는 답에 ○표를 해주십시오.

| 문항 | | 구분 | |
|-------------------|---|-----|-----|
| 1 | 귀하는 일상생활에 기본적으로 만족하고 계신지요? | 예 | 아니오 |
| 2 | 귀하는 귀하의 취미와 활동중의 많은 부분을 포기하셨는지요? | 예 | 아니오 |
| 3 | 인생이 허무하다고 느끼십니까? | 예 | 아니오 |
| 4 | 싫증이 자주 나십니까? | 예 | 아니오 |
| 5 | 미래에 희망적이십니까? | 예 | 아니오 |
| 6 | 생각없고 잊어버리려고 해도 자주 떠오르는 생각으로 괴로워 하십니까? | 예 | 아니오 |
| 7 | 항상 기분이 좋으십니까? | 예 | 아니오 |
| 8 | 졸지 않은 일이 생길까봐 두려워하십니까? | 예 | 아니오 |
| 9 | 일상이 거의 기분좋게 느끼십니까? | 예 | 아니오 |
| 10 | 귀하는 자주 무력감에 젖습니까? | 예 | 아니오 |
| 11 | 자주 불안하고 속을 태우십니까? | 예 | 아니오 |
| 12 | 바깥에 출타하여 새로운 일을 하는 것보다 집에 계시는 편이 낫습니까? | 예 | 아니오 |
| 13 | 귀하는 귀하의 장래에 대하여 자주 걱정하십니까? | 예 | 아니오 |
| 14 | 대부분의 사람들보다 귀하가 더 기억력 문제를 가지고 계시다고 생각하십니까? | 예 | 아니오 |
| 15 | 귀하는 현재 살고 계시다는데 대하여 매우 흡족하게 생각하십니까? | 예 | 아니오 |
| 16 | 귀하는 자주 맥이 풀리며 우울하십니까? | 예 | 아니오 |
| 17 | 귀하는 현재의 자신이 매우 가치있는 존재라고 느끼시는지요? | 예 | 아니오 |
| 18 | 과거에 일어났던 일들에 대하여 많이 번민하십니까? | 예 | 아니오 |
| 19 | 귀하는 인생을 즐기시고 계십니까? | 예 | 아니오 |
| 20 | 새로운 일을 시작하기가 힘드십니까? | 예 | 아니오 |
| 21 | 귀하는 자신이 원기 왕성하다고 생각하시는지요? | 예 | 아니오 |
| 22 | 귀하는 귀하의 처지가 희망적이지 아니라고 보십니까? | 예 | 아니오 |
| 23 | 귀하는 대부분의 사람들이 자신보다 더 나은 생활을 하신다고 생각하십니까? | 예 | 아니오 |
| 24 | 사소한 일들에 자주 화가 나십니까? | 예 | 아니오 |
| 25 | 귀하는 울 것 같은 심정을 자주 가지십니까? | 예 | 아니오 |
| 26 | 무엇에 집중하기가 곤란하십니까? | 예 | 아니오 |
| 27 | 아침에 즐겁게 일어나십니까? | 예 | 아니오 |
| 28 | 사람들과 어울리는 것을 피하는 편입니까? | 예 | 아니오 |
| 29 | 일을 쉽게 결정하십니까? | 예 | 아니오 |
| 30 | 귀하의 심정은 예전과 다름없이 맑습니까? | 예 | 아니오 |
| 음영처리=1점, 비음영처리=0점 | | 총 점 | |

※결과해석 : 자료출처 책자 참고

※ 자료출처 : 국립정신건강센터(2019). 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침

6. 지역주민(경로당) 대상 심리지원사업 구성안

체조프로그램

| 회기 | 내용 |
|-----|----------------------|
| 1회기 | 웃음치료(먹고, 자고, 싸고 잘하기) |
| 2회기 | 스트레칭(몸 살리기) |
| 3회기 | 시니어 요가(호흡법) |
| 4회기 | 뇌건강체초(머리부터 발끝까지) |

원예 치료 프로그램

| 회기 | 내용 |
|-----|------------|
| 1회기 | 테라리움(다육) |
| 2회기 | 꽃바구니(바구니) |
| 3회기 | 식물심기(유리화분) |

웃음 치료 프로그램

| 회기 | 내용 |
|-----|-----------------|
| 1회기 | 웃음의 원리와 호흡법 |
| 2회기 | 웃음 스트레칭과 건강박수 |
| 3회기 | 질환별 맞춤 웃음치료와 운동 |
| 4회기 | 온몸으로 웃으며 바른보행 |

건강웃음 체조 프로그램

| 회기 | 내용 |
|-----|---------------------------|
| 1회기 | 움직여야 건강하다(시니어요가 및 뇌건강 체조) |
| 2회기 | 스킨쉽(두들기고 만져라) |
| 3회기 | 혈관을 잡아라(뇌혈관 체조) |
| 4회기 | 스트레스를 줄여라(두통, 눈 건강웃음 체조) |
| 5회기 | 피를 맑게 하라(뇌혈관 질환 예방 체조) |
| 6회기 | 두들겨라(복부비만, 체지방, 치료예방) |
| 7회기 | 근육량을 늘려라(심장, 폐, 유방암 예방체조) |

정신건강 프로그램

중독 영역

중독전문 자원봉사자 양성을 위한
중독예방 코칭맘 서포터즈
‘중독예방을 위한 부모님의 희망터치’
김해중독관리통합지원센터

중독전문 자원봉사자 양성을 위한 중독예방 코칭맘 서포터즈 ‘중독예방을 위한 부모님의 희망터치’

김해중독관리통합지원센터

I 프로그램 배경

1. 이론적 배경

급속한 사회변화 과정으로 인해 청소년들은 중독의 다양한 위험에 노출되어 있으며, 또한 가치관 혼란으로 성인들 보다 중독에 빠지기 쉬움. 청소년건강형태조사(질병관리본부, 2018)에 따르면 흡연율은 평균 6.7%(남학생 9.4%, 여학생 3.7%)로 이전과 큰 변화가 없으며, 청소년음주행태는 6명중 1명(남학생 18.7%, 여학생 14.9%)은 한달 내 음주경험이 있었고, 월 1회 이상 위험음주를 하는 청소년은 10명 중 1명(남학생 9.1%, 여학생 8.6%)으로 나타남. 한편 스마트폰 과의존 실태조사(과학기술정보통신부, 2018)에 따르면 스마트폰 과의존 위험군은 19.1%로 전년 대비 0.5% 증가한 수치이며, 한국도박문제관리센터에서 실시한 ‘2018년 청소년 도박문제 실태조사’에 따르면 도박문제 위험집단 비율은 2015년 5.1%보다 1.3%p 증가한 6.4%로 나타남. 이에 우리나라 청소년의 약 14만 5천 명이 도박문제 위험집단(문제군 약 3만 4천 명, 위험군 약 11만 1천 명)으로 추정되는 것으로 조사됨. 이렇듯 청소년들이 술, 담배, 스마트폰, 도박 등 중독에 노출이 될수록 가출, 자살, 학교폭력, 우울 등의 문제를 발생시킬 수 있음

인간관계 중 부모와 자녀관계는 가장 기본적이고 영구적인 관계로 학교와 가정환경이 아동의 의사소통 능력 발달에 미치는 영향을 분석한 결과, 학교 요인은 아동의 발달을 예언하는 요인이라 볼 수 없고, 부모들의 격려와 강화, 아버지의 의사소통의 이해수준이 아동에게 중요한 영향을 미친다고 함. (강민희, “부모와 청소년이 지각한 부모 자녀간 의사소통과 청소년의 자아존중감과 관계” 2007) 이처럼 선생님이 아닌 부모가 직접 학생들에게 중독에 관한 예방교육을 한다면 더 좋은 효과를 가져 올 수 있을 것이라고 생각함

이에 청소년 중독예방사업을 통해 중독문제를 개선시키고 나아가 미래의 건강한 시민으로 성장 할 수 있는 기반 구축이 필요함

2. 기관 소재지의 지역사회 현황

김해시는 현재 53만 7,502명의 인구수(행정안전부, 주민등록인구현황)로, 경남지역에서 창원을 제외한 2번째로 높은 인구수를 확보하고 있으며, 이중 아동·청소년 인구(만6세~17세)현황 비율은 경남지역 전체 인구대비 11.9% 비율보다 2.2%높은 14.1%를 보이고 있는 것으로 확인됨. (2018 김해시 복지통계 자료집) 반면 시도별 청소년의 연간 음주예방 교육 경험률은 2018년 기준으로 평균 42.0%에 비해 38.0%로 4.0%의 낮은 경험률을 보여주고 있음(질병관리본부, 청소년건강형태 온라인조사)

이에 김해중독관리통합지원센터의 3명 인력으로는 교육 횟수 제한 및 교육의 효율성이 저하될 수 밖에 없는 실정임. 이를 보완하고자 중독예방 강사를 모집하여 청소년들에게 각 소규모 단위의 질 높은 중독 예방의 교육 및 홍보를 실시하고자 함

3. 대상자 욕구

경상남도 평균 수준에 비해 낮은 중독예방 교육 경험률로 인해, 청소년들이 중독 피해에 대한 인식 부족하며, 중독을 예방하기 위한 대처 능력이 미흡하다고 생각함. 또한 학교 교사들은 중독에 대해서는 전문지식이 부족하기 때문에 학생들에게 전문적인 중독예방 실시의 한계가 보임

II 프로그램 개요

1. 목적

최근 알코올 및 타중독문제에 노출이 되어있는 청소년들의 건강한 성장을 돕기 위해 중독문제를 미연에 방지하는 것이 필요함. 이에 청소년들에게 가장 친근하게 접근 할 수 있는 학부모들이 리더가 되어 자녀 눈높이에 맞는 중독예방교육 및 캠페인을 실시함으로써 김해시 청소년이 건강한 시민으로 성장할 수 있는 기반을 구축하고자 함

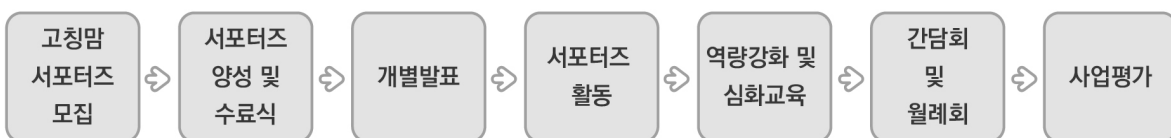
2. 목표

| | |
|------|--|
| 과정목표 | <ul style="list-style-type: none"> • 코칭맘 서포터즈 양성을 위한 전문교육 4회 이상 실시 • 중독예방 교육을 위한 코칭맘 서포터즈 20명 이내 양성 • 청소년 중독예방을 위한 캠페인 및 교육 연 22개 학교 및 센터, 총 60회 실시 |
| 성과목표 | <ul style="list-style-type: none"> • 중독예방교육을 통한 고위험군 발견 및 집단상담 교육 실시 • 청소년들의 중독문제에 대한 예방 및 인식개선 |

3. 대상

| | | |
|-------|---|----------------------------|
| 대상자범위 | 개념적 범위 | 김해시에 소재하는 초·중·고에 재학 중인 청소년 |
| | 주 참여대상 | 본 프로그램에 참여 신청한 학교 및 센터 청소년 |
| 선정방법 | <ul style="list-style-type: none"> - 관내 초·중·고 학교 및 지역아동센터 공문 발송 및 홍보 - 선착순에 한하여 선정 함. | |

4. 추진체계



Ⅲ 사업내용

1. 세부 활동내용

| 제목 | 일정 | 구성 회기 | 인원 | 세부 활동 | 수행방법 |
|---------|------------|-------|-----|--|---|
| 계획서 작성 | '19.1.~2. | - | - | <ul style="list-style-type: none"> 사업계획 수립 | |
| 서포터즈 모집 | '19.3. | - | 30명 | <ul style="list-style-type: none"> 학교 측 학부모 모집 및 사업 홍보 협조요청 신청접수 센터 내 서류심사 | <ul style="list-style-type: none"> 관내 초·중·고 공문발송 |
| 이론교육 | '19.3.~4. | 4회 | 20명 | <ul style="list-style-type: none"> 중독예방 코칭맘 서포터즈에 대한 OT 도박중독의 피해 및 이해 스마트폰 과의존의 피해 및 이해 담배에 대한 진실과 니코틴중독에 대한 이해 알코올중독의 피해 및 이해 사정평가 활용법 고글 및 알코올패치 사용법 교육 | <ul style="list-style-type: none"> 강의식 교육 실시(총4회) 2회 교육 및 1회 보충수업 교육 1회에 2시간 실시 보충수업 2시간 실시 |
| 강의시연 | '19.4. | 4회 | 20명 | <ul style="list-style-type: none"> 개인별 주제 선정 후 4대중독 (알코올, 담배, 도박, 인터넷)예방교육 시연 피드백 및 교수법 지도 | <ul style="list-style-type: none"> 15분 발표 실시 |
| 역량강화 교육 | '19.3.~10. | 2~3회 | 20명 | <ul style="list-style-type: none"> 인터넷(스마트기기) 및 도박 중독에 대한 이해 및 예방법 청소년 대상 교육 및 상담기법 강의 기법에 대한 교육 및 활동 전문성 향상 보수교육 1회 실시 | <ul style="list-style-type: none"> 강의식 교육 실시(총3회) 교육 1회 2시간 실시 |
| 서포터즈 활동 | '19.4.~11. | 60회 | 20명 | <ul style="list-style-type: none"> 4대중독 (알코올, 담배, 도박, 인터넷) 예방교육 4대중독 예방 캠페인 코칭맘 밴드 활동 <ul style="list-style-type: none"> 강의 및 캠페인 신청 강의 및 캠페인 실시 후 활동보고서 작성 활동 사진 올리기 강의자료 올리기 | <ul style="list-style-type: none"> 강의 및 캠페인 참여 연 강의 2회, 캠페인 1회 의무참석 참관수업 2회 이상 |

| 제목 | 일정 | 구성 회기 | 인원 | 세부 활동 | 수행방법 |
|------|------------|-------|-----|---|--|
| 간담회 | '19.5.~11. | 2회 | 20명 | <ul style="list-style-type: none"> • 반기별 활동상황 모니터링 및 발전방안 검토 <ul style="list-style-type: none"> - 상·하반기 실시 - 운영내용 및 실적 안내 - 운영계획 안내 - 기타 논의 | <ul style="list-style-type: none"> • PPT발표 및 토론 • 간담회 보고서 작성 |
| 월례회 | '19.6.~12. | 5회 | 20명 | <ul style="list-style-type: none"> • 코칭맘 서포터즈 회원들 간의 친목도모 및 사업의 활성화를 위한 월례회 실시 | <ul style="list-style-type: none"> • 토론 및 보고서 작성 |
| 집단교육 | '19.12. | 미정 | - | <ul style="list-style-type: none"> • 겨울방학을 활용하여 지역아동센터 고위험군 대상자 집단교육 실시 | <ul style="list-style-type: none"> • (코칭맘밴드) 활동내용 및 사진 올리기 |
| 평가 | '19.12. | 1회 | - | <ul style="list-style-type: none"> • 사업 결과보고서 작성 • 1년 사업 동영상 만들기 • 프로그램 만족도 평가 | - |

2. 프로그램의 강점

가. 프로그램과의 차별성 및 특이사항

- 시간적 활용이 자유로운 학부모를 대상으로 전문 교육 및 지속적 역량강화 교육을 통해 청소년 눈높이에 맞는 전문적 중독예방 강사를 양성함
- 4대 중독으로 인해 청소년들에게 심각한 문제가 되고 있는 신체적·정신적 건강문제를 소그룹 교육을 통해 교육의 효과를 강화 할 수 있음

나. 인적 및 물적 자원동원 내역

| 구분 | 예산액(원) | 비고 |
|--------------|-----------|--|
| 수료증 제작 | 176,000 | • 보건소 - 간호사 팀장 1명 - 간호사 팀원 1명 |
| 명찰 제작 | 456,000 | |
| 선별검사지 제작 | 200,000 | |
| 역량강화 강사료 | 360,000 | |
| 코칭맘 서포터즈 활동비 | 1,095,000 | |
| 간담회 현수막 제작 | 33,000 | |
| 간담회 급식비 | 1,085,000 | • 김해중독관리통합지원센터 - 정신건강간호사 팀장 1명 - 사회복지사 팀원 1명 |
| 다과비 | 115,760 | |
| 기타 수행비 | 40,000 | |
| 총 계 | 3,560,760 | |

다. 타 기관과의 협력체계

- 김해시 보건소: 예산지원, 외부기관 협력체계, 자원봉사시간 지원
- 경남교육청 김해교육지원청: 코칭맘 서포터즈 모집 안내, 홍보 협조. 학교 교육 연계
- 김해시청: 취약계층 아동 교육 협력(지역아동센터)

IV 주요성과

1. 성과목표 평가방법

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | |
|--------------------------|--|---------|--|--|
| | 성과지표 | 자료원 | 자료수집방법 | 자료수집시기 |
| 중독예방교육을 통한 고위험군 발견 | 사정평가 결과지 | 참여자 | <ul style="list-style-type: none"> 척도 <ul style="list-style-type: none"> - 청소년 문제성 음주 선별도구(KAAP) - 스마트폰 과의존 청소년 척도 | <ul style="list-style-type: none"> 교육 시 실시 (7월~12월) |
| 청소년들의 중독문제에 대한 예방 및 인식개선 | 반별교육, 캠페인, 집단상담 실시 10월~12월 교육, 집단상담, 캠페인 예정 | 참여자 동의자 | <ul style="list-style-type: none"> 학교 및 센터측 참여공문 PPT 교육자료 프로그램 참여 사진 집단교육 일정 조율 후 실시 (대상자 참여의사 확인) | <ul style="list-style-type: none"> 반별교육 및 캠페인 (3월~12월) 집단교육 (12월~ 2020년1월) |

2. 성과목표별 성과

가. 중독예방교육을 통한 고위험군 발견

| 구분 | 운영기간 | 운영장소 | 대상 | 운영인력 | 추진내용 |
|--------------------|-----------|-------------|-------------------|------------------------|--|
| 중독예방교육을 통한 고위험군 발견 | '19.7~8 | 김해지역 지역아동센터 | 지역아동센터 초·중·고 158명 | 코칭맘 서포터즈, 김해중독관리통합지원센터 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 고위험 사용자군 3명 스마트폰 잠재적위험 사용자군 23명 12월 ~ 1월 中 개별상담 혹은 집단 교육 예정 |
| | '19.11~12 | 김해지역 고등학교 | 고3학년 663명 | | <ul style="list-style-type: none"> 수능을 마친 고3학년 대상 음주폐해예방 교육 및 선별검사(음주) 예정 |

나. 청소년들의 중독문제에 대한 예방 및 인식개선

| 구분 | 운영기간 | 운영장소 | 대상 | 운영인력 | 추진내용 |
|-----------------|-----------|-------------------------|-------------------------------|---------------------------|--|
| 코칭맘 서포터즈 양성교육 | '19.3.~5. | 김해시 보건소 세미나실 | 코칭맘 서포터즈 신청자 20명(현재 18명 활동 중) | 김해시중독관리 통합지원센터, 보건소 | <ul style="list-style-type: none"> • 중독의 전반적인 이해 안내 • 강사로서의 자질에 대한 안내 • 음주 및 스마트폰 등 청소년에게 심각한 4대 중독에 대한 분야별 전문교육 실시 • 분야별 심화 교육 및 개인별 교육능력에 대한 반복 학습 지도 • 교육마다 개인별 교육발표 및 교육방법 등에 대한 환류 |
| 역량강화 교육 | '19.4.~5. | 김해시 보건소 세미나실 | 코칭맘 서포터즈 수료한 20명 기준 | 김해시중독관리 통합지원센터, 보건소, 외부강사 | <ul style="list-style-type: none"> • 강사로서의 자질 및 교육법 지도 • 청소년 스마트폰 과의존 예방 교육 |
| 그룹별 강의시연 | '19.4 | 김해시중독 관리통합 지원센터 회의실 | 코칭맘 서포터즈 신청자 20명 | 김해시중독관리 통합지원센터 | <ul style="list-style-type: none"> • 강의 내용 및 방법에 대한 피드백 • 보건소 및 중독관리통합지원센터 교육자료 공유 |
| 학교 및 지역아동 센터 강의 | '19.4~ 현재 | 김해지역 초·중·고 학교 | 교육을 신청한 초·중·고 학생 | 코칭맘 서포터즈 중독예방 강사 | <ul style="list-style-type: none"> • 음주예방 교육 및 스마트폰과 의존 예방 교육 • 활동내용 KNN 인터뷰 실시 • 스마트폰 과의존 집단 상담 및 교육 총 1개 집단, 9명 실시 • 학교 반별 중독예방 교육 총 13개 학교 1,669명 실시 • 지역아동센터 중독예방 교육 총 11개 센터 230명 실시 |
| 중독예방 캠페인 | '19.4~ 현재 | 김해지역 초·중·고 학교 및 김해지역 행사 | 초·중·고 학생 | 코칭맘 서포터즈 중독예방 강사 | <ul style="list-style-type: none"> • 4대 중독 예방 홍보 • 리플렛 및 홍보물 배부 • 초·중·고 대상 중독예방 캠페인 2회 540명 실시 • 중부경찰서와 연합하여 청소년 선도·보호를 위한 순찰 및 중독예방 캠페인 1회 실시 • 김해시민 대상 (건강증진대축제) 중독예방 캠페인 1회 600명 실시 |
| 상반기 간담회 실시 | '19.6. | 김해시종합 복지관 세미나실 | 코칭맘 서포터즈 | 김해시중독관리 통합지원센터, 보건소 | <ul style="list-style-type: none"> • 반기별 활동상황 모니터링 및 발전 방안 검토 • 하반기 활동계획 안내 |

| 구분 | 운영기간 | 운영장소 | 대상 | 운영인력 | 추진내용 |
|--------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---|
| 외부교육 참여 | '19.6. | 경남발전 연구원 1층 세미나실 | 김해중독관리통 합지원센터 및 코칭맘 서포터즈 | 김해중독관리통 합지원센터,스마 트쉼센터 | <ul style="list-style-type: none"> 스마트폰 과의존과 공존장애의 이해 스마트폰 과의존 예방·해소 중 장기 정책의 방향과 의미 |
| 코칭맘 서포터즈 월례회 | '19.7. '19.9. '19.10.~12. | 보건소 | 코칭맘 서포터즈 | 코칭맘 서포터즈 | <ul style="list-style-type: none"> 코칭맘 서포터즈 친목도모 |
| 우수강사 표창장 시상 | '19.9. | 김해시 연지공원 | 김해중독관리통 합지원센터 | 코칭맘 서포터즈 | <ul style="list-style-type: none"> 우수 강사를 선정하여 김해시장 표창장 수여 상장을 받은 코칭맘 강사 및 주변 강사들에게도 의욕을 고취시켜 능률을 향상 시키고자 함 |

V 담당자 평가 및 향후 계획

1. 프로그램 주 담당자 평가

- 김해중독관리통합지원센터의 부족한 예산 및 인력으로는 김해시민의 중독문제 및 청소년들의 질 높은 중독예방교육을 실시하기에는 어려움이 있었으나 코칭맘 서포터즈 프로그램을 통해 시간 활용이 자유로운 학부모들을 중독예방강사로 양성함으로써 학생들에게 질 높은 집단상담 및 반별수업을 제공 할 수 있는 기회를 마련함
- 자녀양육으로 인해 경력이 단절 된 학부모들에게 기회를 제공함으로써 자아실현 욕구 충족의 계기를 마련하고, 차별화된 자원봉사의 의지를 심어 줄 수 있는 계기를 마련함
- 전반적인 활동에 대한 SNS(밴드, 카카오톡) 소통 창구를 마련함으로써 구성원 간 강의 피드백 공유 및 자료 보안을 실시 할 수 있었음. 또한 구성원 간의 협력 강화를 통한 원활한 중독예방사업을 수행함에 도움을 제공 함

2. 프로그램의 지역사회 확산·보급전략

- 현 기존의 코칭맘 서포터즈를 시작으로 더 많은 중독예방 강사를 양성하여 김해지역 내의 학교뿐 아니라 다양한 활동 영역을 넓혀 나가고자 함
- 김해지역 내 학교 및 청소년 관련기관에 현 프로그램을 홍보하여 소속된 학부모들을 대상으로 중독예방 강사를 양성하여 전문 인력을 확보 하도록 함
- 기존 인력 대상으로 월례회 및 간담회를 통한 내용을 수렴하여 하반기 보수교육을 마련하고자 함. 또한 내년 신규 인력 대상으로는 기본교육 및 심화 교육 과정의 회기를 늘려, 중독예방 강의 및 활동의 질을 높이고자 함

VI 기타 참고자료

1. '중독예방 코칭맘' 서포터즈 신청서

| | | | |
|--------------------------|-------|----------|--|
| 이름 | | 생년월일 | |
| 주소 | | 직업 또는 전공 | |
| 연락처 | | 이메일 | |
| 경력사항 (참고용입니다. 없어도 무방합니다) | | | |
| 활동명 | 활동 일시 | 활동 내용 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 간단한 자기소개, 지원 동기, 각오 | | | |
| | | | |

위 내용이 사실과 다름없으며 중독예방 코칭맘 서포터즈에 지원합니다.

2019년 월 일

지원자

(인/서명)

000보건소장 귀하

2. 개인정보 수집·이용 및 제3자 제공 동의서

중독예방 코칭맘 서포터즈 선발과 관련하여 김해시보건소가 본인의 개인정보를 수집·이용하는 경우에는 「개인정보 보호법」에 따라 본인의 동의를 얻어야 합니다. 다음의 내용을 충분히 검토하신 후 동의 여부를 결정하여 주시기 바랍니다.

귀하께서 제공한 모든 정보는 다음의 목적을 위해 활용되며, 아래 목적 이외의 용도로는 사용되지 않습니다.

개인정보 수집·이용

| 필수수집항목 | 수집·이용목적 | 보유 및 이용기간 |
|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 이름, 생년월일, 주소, 직업/전공, 연락처, 이메일 | 중독예방 코칭맘 서포터즈 신청을 받아 선발 및 운영하기 위함 | 수집·이용 동의일로부터 서포터즈 활동 완료 후 폐기 |

000보건소는 중독예방 코칭맘 서포터즈의 원활한 모집과 운영을 위해 개인정보를 수집하고 있습니다. 귀하는 개인정보 수집·이용에 대한 동의를 거부할 권리가 있으나 동의를 거부할 경우 중독예방 코칭맘 서포터즈 선발에 제한을 받을 수 있음을 알려드립니다.

본인은 위의 동의서 내용을 충분히 숙지하였으며, 개인정보 수집, 이용하는 것에 동의하시겠습니까?

동의함 동의하지 않음

개인정보 제3자 제공 내역

| 제공 받는 기관 | 제공정보의 이용 목적 | 제공 정보 | 보유 및 이용 기간 |
|----------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 000중독관리 통합지원센터 | 중독예방 코칭맘 서포터즈 선발 및 운영을 위함 | 이름, 생년월일, 주소, 직업/전공, 연락처, 이메일 | 수집·이용 동의일로부터 서포터즈 활동 완료 후 폐기 |

위의 개인정보 제3자의 제공 동의를 거부할 권리가 있습니다. 그러나 동의를 거부할 경우 중독예방 코칭맘 서포터즈 선발에 제한을 받을 수 있습니다.

상기와 같이 개인정보를 제3자 제공하는 것에 대하여 동의하십니까?

동의함 동의하지 않음

본인은 위의 내용을 충분히 숙지했으며, 개인정보 수집, 이용, 제공하는 것에 동의합니다.

2019년 월 일 성명 : 서명 또는 (인)

0 0 0 보 건 소 장

3. 활용 척도지 I -스마트폰 과의존 청소년 척도

_____년 _____월 _____일 _____학교 _____학년 성별(남/여) 성명

| 번호 | 항목 | 전혀 그렇지 않다 | 그렇지 않다 | 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|---|-----------------|-----------|-----|-----------|
| 1 | 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때마다 실패한다 | | | | |
| 2 | 스마트폰 이용시간을 조절하는 것이 어렵다 | | | | |
| 3 | 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다 | | | | |
| 4 | 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다 | | | | |
| 5 | 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다 | | | | |
| 6 | 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다 | | | | |
| 7 | 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다 | | | | |
| 8 | 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다 | | | | |
| 9 | 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다 | | | | |
| 10 | 스마트폰 때문에 업무(학업 혹은 직업 등) 수행에 어려움이 있다. | | | | |

※ 자료출처 : 과학기술정보통신부, 한국정보화진흥원(2016), 2016년 정보화포럼 정책연구보고서

4. 활용 척도지Ⅱ-청소년 문제성 음주 선별도구(KAPPI)

| 번호 | 항목 | 그런 적 없다 | 별로 그런적 없다 | 가끔 그러는 편이다 | 자주 그런편 이다 | 매우 자주 그런편 이다 |
|------------|---|------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------------|
| 1 | 술 때문에 시험공부를 못한 적이 있다 | | | | | |
| 2 | 술이 늘었다는 생각을 한 적이 있다 | | | | | |
| 3 | 술을 줄여야겠다고 생각한 적이 있다 | | | | | |
| 4 | 술 때문에 학교생활에 문제가 생긴 적이 있다 | | | | | |
| 5 | 술을 마시고 음주운전(오토바이 포함)을 하거나 그 차에 같이 탄 적이 있다 | | | | | |
| 6 | 술 마신 다음날 숙취(술 마신 후 머리가 아픈 등 고통을 경험하는 증상)를 없애기 위해 술을 마신 적이 있다 | | | | | |
| 7 | 술 마시고 한 행동이 생각이 안 난적이 있다 | | | | | |
| 8 | 술을 마시고 몸을 가누지 못한 적이 있다 | | | | | |
| 9 | 술을 마시고 탈이 나서 약을 사먹거나 치료를 받은 적이 있다 | | | | | |
| 10 | 술을 마시고 난후 토한 적이 있다 | | | | | |
| 11 | 술을 마시느라 해야 할 일을 못한 적이 있다 | | | | | |
| 12 | 술을 마시고 싶을 때 못 마셔서 우울해진 적이 있다 | | | | | |
| 13 | 술을 마시기 시작하면 그만 마시려고 해도 그럴 수 없었던 적이 있다 | | | | | |
| 14 | 술 마신 후 남을 놀리거나 괴롭힌 적이 있다 | | | | | |
| 15 | 술 마시고 한 행동 때문에 친구나 가족으로부터 비난을 받은 적이 있다 | | | | | |
| 16 | 술 마시고 물건을 부순 적이 있다 | | | | | |
| 17 | 술김에 폭력, 폭언 등을 포함한 나쁜 짓을 한 적이 있다 | | | | | |
| 총 점 | | | | | | |

※결과해석 : 자료출처 책자 참고

※ 자료출처 : 국립정신건강센터(2019). 정신건강 검진도구 및 사용에 대한 표준지침

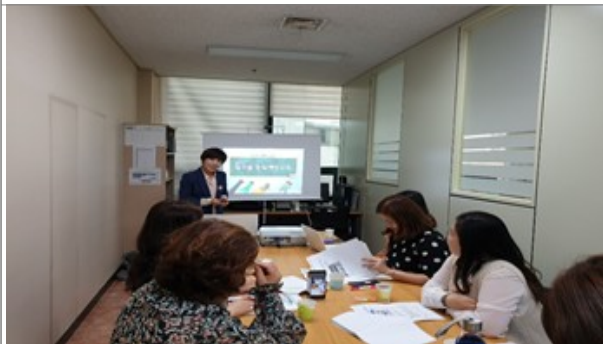
5. 활동 사진



코칭맘 서포터즈 양성교육



역량강화 교육



그룹별 강의 시연



학교 및 지역아동센터 강의



중독예방 캠페인



상반기 간담회



외부교육 참여



코칭맘 서포터즈 월례회

정신건강 프로그램

정신건강증진 영역

‘찾아가는 동주민센터’ 서비스와의 성공적인 협업
도봉구정신건강복지센터

**중장년 활력찾기 프로젝트 무지개,
‘중장년이여! 무게를 지금 내려놓개~’**
익산시정신건강복지센터

취약계층 아동청소년 및 종사자 정신건강증진사업
‘우리동네! 아이들, 해피마음터’
청주시상당정신건강복지센터

‘찾아가는 동주민센터’ 서비스와의 성공적인 협업



도봉구정신건강복지센터

I 프로그램 배경

1. 이론적 배경

가. 정신사례에 대한 관심도 증가

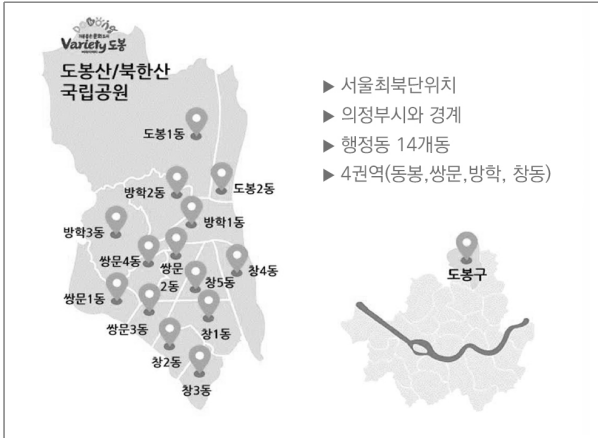
- 최근 정신질환자에 대하여 사회적인 이슈가 연달아 발생함에 따라 정신질환에 대한 전국민적인 관심도가 고조되어 있으며, 정신질환 관련 민원 또한 증가하고 있음

나. 찾아가는 동 주민센터(이하 찾·동)의 의뢰 급증과 관련 시스템의 부재

- 찾·동은 지역사회 기반 복지서비스로, 복지사각지대의 발굴과 고독사 예방, 주민 조직화 사업 등을 진행하고 있으며, 그 범위는 지속적으로 확대되고 있음
- 찾·동의 정신사례* 발견이 폭증하고 있으며, 이에 따른 부담감 역시 증가
 - * 찾동의뢰 현황 : 2013년(52명), 2014명(93명), 2015년(97명), 2016년(157명), 2017년(125명)
- 정신사례 협업의 모형 및 의사소통 채널이 부재한 상황에서 정신건강복지센터역할의 요구도가 증가되고 있음. 이에 찾·동 사업에서 발굴된 정신사례 개입 모델의 제시 및 협업체계 구축이 필요함

2. 지역사회 현황

가. 지역특성

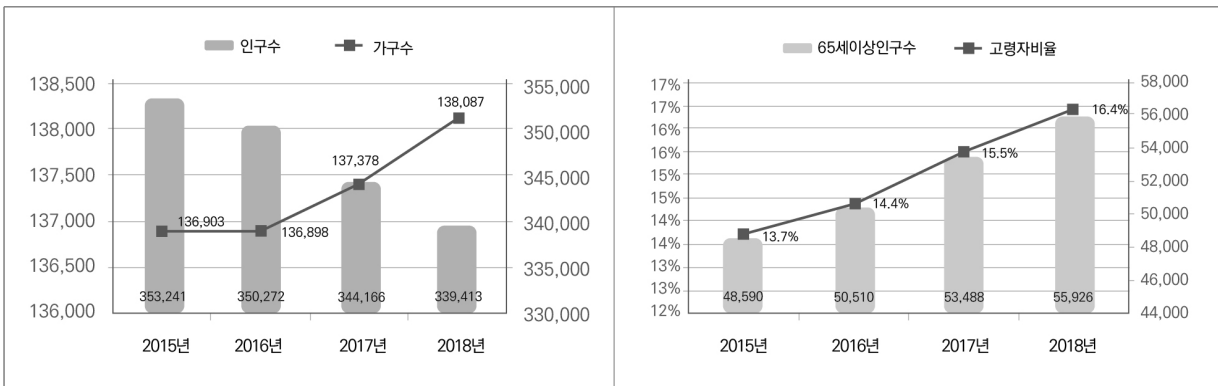


• 전체 면적 20,842km²(서울시 면적 3.44%)

| 구분 | 주거지역 | 상업지역 | 공업지역 | 녹지지역 |
|----|-------|------|------|-------|
| 비율 | 41.7% | 1.3% | 71.5 | 49.9% |

- 주거형태 아파트 54%로 절반 이상 차지
- 재개발 되지 않은 지역의 주거와 환경이 열악한 곳 다수
- 재정자립도 : 2018년 서울시 22위

나. 인구특성

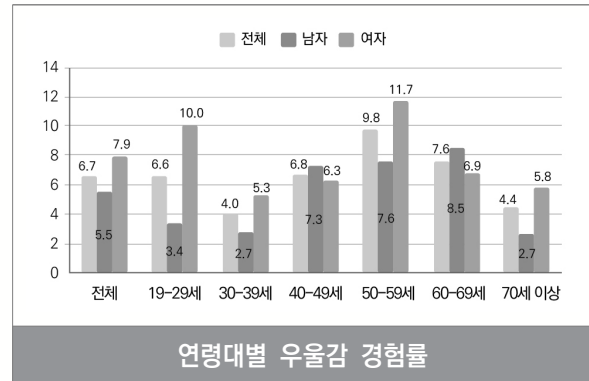
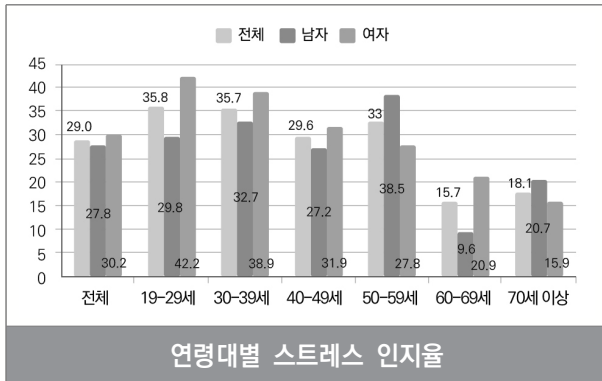


※ 출처 : 도봉구 주민등록인구통계

- 최근 4년간 도봉구 인구수는 점차 감소하고 있으나 세대수는 지속적으로 늘고 있어 1인 가구 수 증가에 따른 영향으로 해석됨
- 도봉구 65세 이상 노인인구수는 2018년 말 55,926명으로 전체 인구 대비 16.4%로 이는 전국 14.7%, 서울시 14.4%보다 2% 정도 높은 수준임

다. 정신건강 현황

| 구 분 | 세부지표 | 현 재 수 준 | | 출 처 |
|----------|----------|------------|-----------|----------------------------------|
| | | 서울시 | 도봉구 | |
| 정신 보건 | 스트레스 인지율 | 전체 : 26.8% | 전체 : 29% | 2017 지역사회건강조사 (보건복지부, 질병관리본부) |
| | 우울감 경험률 | 전체 : 7.2% | 전체 : 6.7% | |



- 스트레스 인지율⁶⁾은 2017년 전체 29%로 서울시 전체 서울시 평균 26.8%보다 2.2% 높았고, 성별로는 남자 27.8%, 여자 30.2%였으며 연령별로 20대에서 가장 높았음
- 우울감 경험률⁷⁾은 2017년 전체 6.7%로 서울시 7.2%보다 낮고, 남자 5.5%, 여자 7.9%였음.

6) 평소 일상생활 중 스트레스를 “대단히 많이” 또는 “많이” 느끼는 사람의 분율(%)로 정의한다.

7) 최근 1년 동안 연속적으로 2주 이상 일상생활에 지장이 있을 정도의 우울감을 경험한 사람의 분율(%)로 정의

II 프로그램 개요

1. 목적

찾아가는 동주민센터와의 유기적인 연계를 통하여 보건의로 및 복지 연결망 강화로 지역주민의 정신 건강 증진 및 서비스 접근성 향상을 도모하고자 함

2. 목표

| 사업명 | 목표분류 | 목 표 | 평가지표 |
|---------------|------|----------------|-------|
| 역량강화 | 성과목표 | 찾·동 인력 역량강화 교육 | 8회 |
| | | 수퍼비전 | 매주 1회 |
| 미동의 정신사례 공동개입 | | 연 10건 | |
| 동단위 사례회의 참석 | | 매월 14회 | |
| 네트워킹 체계구축 | | | |

3. 대상

| | | |
|-------|----------------------------|---------------------|
| 대상자범위 | 개념적 범위 | 도봉구 보건-복지 방문서비스 종사자 |
| | 주 참여대상 | 찾아가는 동주민센터 사업 실무자 |
| 선정방법 | 찾아가는 동주민센터 사업 실무자 기준 부합 여부 | |

Ⅲ 사업내용

1. 세부 활동내용

가. 찾·동 인력 역량강화 교육

- 목적 : 정신질환 기본교육 및 현장대응 교육 등 대상자에 요구에 맞는 교육을 실시하여 찾동 인력의 역량강화에 기여하고자 함.
- 일시 : 2019. 1. ~ 12.
- 대상 : 찾·동 복지플래너 및 방문간호사
- 주요내용

| 제목 | 일정 | 회기 | 인원 | 세부 활동 | 수행방법 | 준비물 |
|-------------|-----|----|-----|---|-------|------------|
| 정신건강복지법의 이해 | '18 | 2회 | 60명 | <ul style="list-style-type: none"> • (약칭)정신건강복지법 소개 • 입원 형태 및 절차 • 보호의무자 요건 | 집합 교육 | 빔프로젝트, 노트북 |
| 정신질환 기본교육 | '18 | 2회 | 60명 | <ul style="list-style-type: none"> • 정신질환의 증상 및 치료 • 기분장애, 조현병, 알코올의존 | | |
| 방문 안전 | '18 | 1회 | 30명 | <ul style="list-style-type: none"> • 방문안전 매뉴얼 교육 (서울복지재단 자료 활용) | | |
| 응급대응 | '19 | 2회 | 84명 | <ul style="list-style-type: none"> • 응급상황의 정의 • 자·타해 위험성 판단기준 • 응급대응 절차 • 전문기관 연계 | | |
| 자살예방교육 | '18 | 1회 | 97명 | <ul style="list-style-type: none"> • 자살위험군 발견 시, 확인사항 • 고위험군 상담 기법 • 전문기관 연계 | | |

나. 정신사례 슈퍼비전 교육

- 목적 : 미해결 정신사례 개입 방향 및 기관별 협업체계를 구축하고자 함.
- 일시 : 매주 수요일, 10:00~12:00
- 대상 : 정신건강복지센터 전 직원 및 희망하는 찾·동 인력(복지플래너, 방문간호사) 등
- 슈퍼바이저 : 이규영 자문의 (정신건강의학과 전문의, 을지대학교 을지병원 정신건강의학과 교수)

- 주요내용
 - 해당 사례의 정신병적 증상 평가 및 치료방법, 예후 교육
 - 사례의 문제점 및 해결필요 내용 나열, 기관별 가능한 개입 논의 및 역할 분담
 - 거부 및 미동의 사례의 한계점 공유 및 해결가능 범위 설정
- 진행 과정



다. 미동의 정신사례 공동 개입

① 정신사례 의뢰 및 개입, 결과 통보

- 목적 : 찾동을 통해 발굴된 정신건강 문제 추정 사례의 정신과적 평가를 통해, 지역 내 정신사례에 대한 평가 및 개입 체계를 마련하자 함.
- 대상 : 찾동을 통해 발굴된 정신건강 문제 추정 사례
- 주요내용
 - 미동의자 의뢰 : 의뢰서 내 동의여부 포함한 의뢰사유 작성하여 발송
 - 공동 방문 : 의뢰자(찾동 인력)와 정신센터 인력의 공동 개입
 - 의뢰결과 통보

| 구 분 | 방법 | 시 기 | 내 용 |
|------------|--------|----------------|--------------------|
| 초기 안내 | 유선 | 1주 이내 | 초기 개입 과정 |
| 결과 통보 | 서면, 공문 | 1개월 이내 | 1개월 이내 개입 및 평가 결과 |
| 유관기관 정보 공유 | 대면 | 해당 월, 동 사례회의 시 | 현재까지 개입 과정 및 추후 계획 |

• 진행 과정



② 미동의 정신사례 공동 개입 체계 구축

- 대상 : 정신질환 및 자·타해 위험성이 있으나, 정신건강 평가 및 상담을 거부하는 주민
- 공동 개입 과정
 - 의뢰 : 미동의 및 거부 대상자라도, 동의여부와 의뢰서 작성 후 접수
 - 개입 : 의뢰자(찾동 복지플래너 및 방문간호사)와 찾동정신전담요원 및 정신건강복지센터 인력이 3회 이상 공동방문 실시
- 평가 : 대면평가를 원칙으로 함. 찾동 방문상담 시 공동 방문하여, 정신과적 어려움을 평가함
- 한계점 : 3회 이상 공동방문 실시에도 불구하고 대면 불가 사례 발생함
미해결 정신사례 수퍼비전 회의에 상정하고, 개입 방안 모색함

③ 동단위 사례회의 시 정신사례 관련 자문 제공

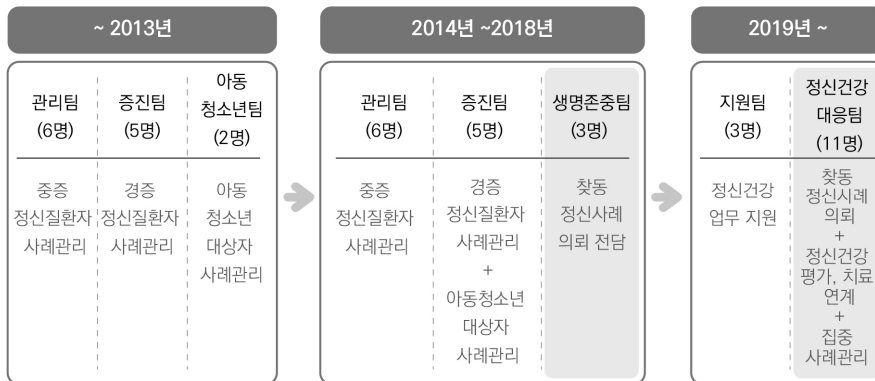
- 목적 : 찾동을 통해 발굴된 정신건강 추정 사례에 대한 자문 제공을 통해 찾·동 인력의 역량강화 및 정신사례 개입 방향성을 제시하고자 함.
- 일시 : 동별 일정은 상이함. 각 동별 1회씩, 매월 14회 실시
- 대상 : 찾동 복지플래너, 방문간호사, 통합사례관리사 등
- 주요내용
 - 의뢰 및 지속관리 중인 정신사례 개입 내용 공유
 - 발굴된 정신사례 개입 방법 자문
 - 정신질환 및 치료 방법 교육

다. 찾·동-정신건강복지센터 간 네트워크 체계 마련

① 팀제 개편을 통한 one-stop 정신건강 대응팀 구성

- 정신건강대응팀 신설로 발굴-평가-사례관리의 one-stop 서비스 제공 시작
- 권역별 담당자를 지정을 통해, 찾·동 담당자와의 관계형성 용이 및 의사소통 창구 명료화

〈찾·동 정신사례 대응을 위한 팀 편제 변경 과정〉



〈정신건강대응팀 권역별 담당자〉

| 쌍문권역 | 방학권역 | 창동권역 | 도봉권역 |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ◦ 김O진 주무관 (5241) ◦ 김O지 주무관 (5222) ◦ 김O정 주무관 (5244) | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 강O정 주무관 (5231) ◦ 방 O 주무관 (5234) ◦ 함O숙 주무관 (5221) | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 권O영 주무관 (5243) ◦ 이O미 주무관 (5245) ◦ 김O경 주무관 (5233) | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 이O민 주무관 (5232) ◦ 이O경 주무관 (5223) |

※ 정원 13인 중 정신건강전문요원 6인 근무 (파랑색 표시)

② 권역별 코디네이터 배치 및 의사소통 창구 일원화

- 숙련된 1급 정신건강전문요원이 권역별 코디네이터로 활동하며, 의사소통 창구를 일원화하고, 책임성 있는 의사소통 체계 운영.
- 도봉구 4개 권역 14개동의 사례회의에 매달 참석
정신건강복지센터 등록 및 의뢰 대상자의 개입과정 및 추후 계획 공유 및 정신사례 관련 자문 제공함.

〈권역별 찾·동 코디네이터 및 역할〉

| 구분 | 쌍문권역 (4개동) | 방학권역 (3개동) | 창동권역 (5개동) | 도봉권역 (2개동) |
|-----|--|---------------|---------------|---------------|
| 담당자 | 정신전문요원, 7년차 | 정신전문요원, 15년차 | 정신전문요원, 14년차 | 정신전문요원, 7년차 |
| 역할 | <ul style="list-style-type: none"> • 해당 권역에서 발생하는 모든 사례(등록 사례 + 의뢰 사례 + 자문 사례)에 대한 정보 제공 • 동 주민센터 및 구청 담당자와 의사소통 창구 일원화 • 동 사례회의 필참 인력으로, 매월 해당 권역의 동단위 사례회의 참석 • 의뢰 및 사례 대상자의 개입 내용 전달, 담당자와 연결 • 미등록·미의뢰 대상자에 대한 정신 사례 관련 자문 제공 | | | |

- 효과 : 의사소통 창구 일원화를 통한 의견 조율 편의성을 제공하고, 찾·동-정신건강복지센터 간의 의사소통이 강화되어 책임감 있는 업무 진행이 가능함.

③ 정신사례 개입의 지침 마련

- 목적 : 정신사례 의뢰를 체계화하여 정신사례의 개입 및 결과 내용을 공유
- 대상 : 찾·동 발굴 정신사례
- 정신사례 의뢰 모형 개발 (서울시 찾·동 정신사례 매뉴얼에 기재됨)

〈도봉구 정신사례 발굴 및 의뢰 과정〉



2. 프로그램의 강점

가. 유관기관과 업무 협조가 수월함.

- 2018년 1월부터 정신건강복지센터의 직영화로, 자치구 내 부서간의 협조 활성화 (구청 복지정책과 - 찾동 - 보건소 정신건강복지센터)

나. 지역 정신건강 사례에 대한 수퍼비전 체계 마련

사례 평가 및 개입에서의 수퍼비전은 정확한 평가와 효과적인 개입을 위한 필수 요건임. 도봉구정신건강복지센터는 매주 2시간씩 정신건강의학과 교수님(전문의)을 수퍼바이저로 축탁하여 의뢰 및 등록 정신사례의 개입 방향에 대한 수퍼비전 교육을 받고 있음. 특히 지역사회정신보건에 대한 이해와 정신의학적 지식, 정신건강 서비스 제공 인력의 태도와 자세에 대한 전반적인 수퍼비전을 제공받고 있어, 보다 효과적이고 효율적인 개입을 할 수 있음.

다. 미동의 정신사례 공동 개입 체계 구축 및 적극적 대면 평가 실시

미동의·거부적인 정신사례임에도 불구하고, 찾동-정신사례 공동 방문을 통해, 적극적인 대면 평가를 시도함.

IV 주요성과

1. 성과목표 평가

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | |
|----------------|-------------|--------------------|-----------------------|---------------|
| | 성과지표 | 자료원 | 자료수집방법 | 자료수집시기 |
| 찾·동 인력 역량강화 교육 | 2회/84명 | 참여자 | 역량강화 결과보고 | 2019. 1. ~ 9. |
| 미해결사례 수퍼 비전 | 42회/534명 | 참여자 | 자문의 결고보고 SMHIS 회의록 | 2019. 1. ~ 9. |
| 미동의 정신사례 공동개입 | 36건 | 찾동 복지플래너, 방문간호사 | 의뢰서 | 2019. 1. ~ 9. |
| 동단위 사례회의 참석 | 97건 | 찾동 복지플래너, 방문간호사 | 찾동 회의록 | 2019. 1. ~ 9. |

2. 보완점

- 찾·동 인력 역량강화 교육 시, 찾·동 복지플래너 및 방문간호사의 적극 참여가 이뤄지도록 진행 회차를 확대하고자 함
- 미해결 사례 수퍼비전 시, 정신건강에 대해 심도있게 다루는 것이 강점이면서도, 이해도가 높지 않을 수 있어 참여자에 따른 눈높이 교육을 고려해보고자 함
- 동단위 사례회의에 참여하는 권역별 코디네이터는 숙련된 정신건강전문요원이어야 하므로, 정신건강복지 센터에서 근무하는 직원의 역량강화와 정신건강전문요원 수련과정이 제공되어야 함

V 평가 및 향후 계획

1. 프로그램 평가

- 찾·동 정신사례의 중요한 이슈는 미동의 사례 개입이며, 미동의 사례에 대한 보건-복지 상호간의 적극적 개입이 매우 중요함. 이러한 모델을 도봉구가 제시했다고 평가함
- 찾아가는 동주민센터 사업 초기에는 정신사례 발굴에 대해 대비하지 못하였으나, 실제로는 찾·동을 통해 정신사례가 대거 발굴되고 있음. 이에 찾·동 사업의 활성화와 발굴된 정신사례에 적극적인 개입을 위해 다양한 변화를 시도했고, 이를 기반으로 도봉구의 찾·동 정신건강 서비스 진행이 원활함
- 찾·동 복지플래너의 정신건강 관련 역량 강화를 위해 정기적인 대규모 교육도 필요하고, 그 외에도 정기적인 접촉과 자문, 정보제공을 통해 찾·동 복지플래너와 방문간호사가 정신사례에 대한 부담감을 감소시키는 것이 중요함

2. 프로그램의 지역사회 확산 · 보급전략

가. 광역 단위의 찾·동 정신사례 개입 우수사례 수합

도봉구와 같이 찾·동 정신사례에 대한 적극적인 대응을 하는 우수 사례를 수합하고, 발굴-의뢰-평가-치료-관리의 과정별로 우수사례를 접목시키는 모델을 제시함.

나. 우수사례 시범운영을 통한 효과성 검증

각 자치구별로 지역적 특성이 있으므로, 몇몇 자치구에서 우수 사례를 시범 운영하고 그 효과성을 검증하는 것이 필요함.

다. 점진적인 확산

서울시 찾·동 추진지원단을 통해, 찾·동 정신 관련 우수 사례 운영 결과를 공유하고, 찾·동 1차 추진구부터 점진적으로 접목시키는 것이 필요함.

VI 기타 참고자료

1. 의뢰대상자 정신건강평가 결과 통보서

| 구 분 | 내 용 | |
|-----------|-----|-----|
| 대상자명 | | |
| 성별/연령 | | |
| 생년월일 | | |
| 주 소 | | |
| 연 락 처 | 대상자 | |
| | 가 족 | |
| 의뢰기관 | | |
| 의뢰인 | | |
| 의뢰일 | | |
| 의뢰시 문제 | | |
| | | |
| 사례개입과정 | | |
| | | |
| 추후 서비스 계획 | | |
| | | |
| 작성일 | | 작성자 |

중장년 활력찾기 프로젝트 무지개, ‘중장년이여! 무게를 지금 내려놓개~’



익산시정신건강복지센터

I 프로그램 배경

1. 이론적 배경

가. 중장년층 스트레스 인지율은 높으나, 정신건강상담률 저조

- 익산시 중·장년 스트레스 인지율(30대 41.7%, 40대 30.7%, 50대 22.1%)은 전북 스트레스 인지율(21.9%)에 비해 높게 나타났으나, 스트레스 및 우울증상으로 인한 정신건강 상담률은 익산시 전체 7.4%에 비해 40대 3.9%, 50대 6.6%로 낮게 나타남(익산시지역사회건강통계, 2017)

나. 익산시 중장년층 특히 남성이 높은 자살률 차지

- 익산시 연령대 자살사망자수 40~60대가 44%로 중·장년 자살률이 높은 상황임(질병관리본부, 2017)
- 익산시 관내 응급실 자살시도자 자료에 의하면, 연령대별로 50대가 17%로 가장 높은 비중을 차지하고 40대, 30대가 15%를 차지함. 중장년의 자살시도자가 많았고, 그중 50대 남성이 9%로 가장 높은 수치를 보임(원광대학교 병원, 2018)

2. 지역사회 현황

가. 최근 관내 기업 경영악화로 중·장년 위기상황에 봉착

- 익산시 기업경영악화로 중·장년의 무직, 실업, 고용불안 등의 사회관계단절 및 장기간 취약한 상황에 놓여 있는 등 중·장년의 심리적, 경제적 악영향을 미칠 우려가 높음

※ 2016년 말 동우화인켐 폐업: 200명 실직, 2017년 옥시 폐쇄: 250명 실직, 넥솔론 폐업: 1,200명 실직된 상태

※ 한국 GM군산 공장 폐업 관련 익산지역 협력업체 22곳(2,919명)

나. 중·장년 분포도가 높고, 응급실 자살시도자가 많은 행정구역에 정신건강서비스 필요

- 응급실 자살시도자 중 영O동이 행정구역 중 자살시도자가 가장 많았고, 전년대비 자살시도자가 가장 증가하였음. 영O동에는 신시가지 주택가, 원룸촌이 밀집되어 빈부차가 큰 상황임(원광대학병원 응급실 자료, 2018)
- 익산은 행정구역상 1개 읍, 14개 면, 14개 동으로 구성되어 있으며 40세~64세까지 중·장년 수를 파악해보면 영O동>모O동>삼O동 순으로 많은 비중을 차지하고 있음(40~64세, 익산시청 인구현황조사, 2018)
- 중·장년층의 실업률과 퇴직률이 높아지고 장기화됨에 따라 고용불안을 겪으며 중·장년층의 우울감 경험률 및 자살률 등 정신건강문제가 높아지고 있음. 반면 중·장년들을 위한 적절한 서비스나 프로그램이 전무한 실정이며 이에 중·장년을 대상으로 적절한 교육과 프로그램 서비스를 제공하여 우울 및 스트레스 등 정신과적 문제에 조기 개입하여 대처능력을 향상 시키고자 함

II 프로그램 개요

1. 목적

- 중·장년의 정신문제에 대한 예방 및 개입으로 자살예방 및 정신건강증진을 도모
- 중·장년 정신건강 서비스 제공을 위한 체계적인 연계 구축 마련
- 중·장년의 정신건강문화를 조성하여 정신질환에 대한 이해를 높이고, 인식 개선 강화

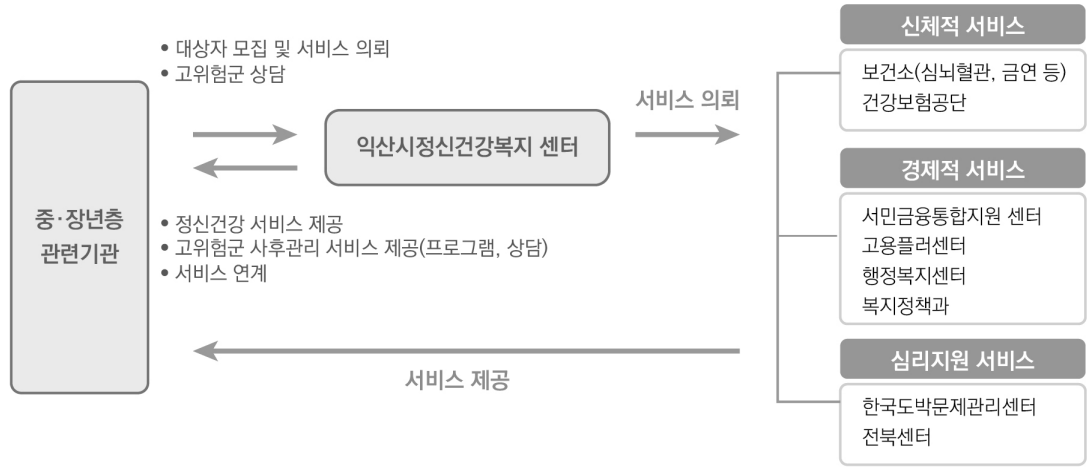
2. 목표

- 중·장년층에 대한 정신건강 선별검사를 통한 정신건강 조기개입 및 자살 예방
- 중·장년의 정신질환과 치료에 대한 정보제공 및 인식 증진
- 중·장년 정신건강고위험군 사후서비스 제공
- 중·장년의 정신건강문화 조성

3. 대상

| | | |
|-------|--|--|
| 대상자범위 | 개념적 범위 | 익산시 거주 중·장년층(40~60대, 97,632명) |
| | 주 참여대상 | <ul style="list-style-type: none"> • 익산시관내 중·장년 남성(40~60대, 49,562명) <ul style="list-style-type: none"> - 사업장 근로자(직장인) 1,000명 - 미취업자, 실업자(독거 남성 위주) 100여명 |
| 선정방법 | <ul style="list-style-type: none"> • 근로사업장 및 관내유관기관 교육 참여도(사전신청) • 사업장 및 지역행정기관 협조도 등을 고려하여 선정 | |

4. 추진체계



Ⅲ 사업내용

1. 추진내용

| 제목 | 일정 | 실적 | 내용 |
|------------------|------------|-----------|--|
| 민·관체계 구축 | '19.1.~4. | 7곳 | <ul style="list-style-type: none"> 중·장년층 관련기관 협약 (사업장 4곳, 행정복지센터, 상담기관 2곳) |
| | '19.1.~12. | 6회 | <ul style="list-style-type: none"> 연계체계 구축을 통한 대상자 발굴 및 통합사례회의 |
| 정신건강 검사 및 인식도 조사 | '19.2.~3. | 1회/336명 | <ul style="list-style-type: none"> 정신건강 선별검사(총 6종) 정신건강서비스 요구도 및 인식도 조사 정신건강검사 후 결과지 발송(사업장용, 개인용) |
| 찾아가는 이동상담소 운영 | '19.4.~11. | 8회/220명 | <ul style="list-style-type: none"> 사업장 및 취약지역 중·장년 남성 대상으로 이동상담 스트레스 측정기를 통한 스트레스 정도와 혈관 건강검사, 정신건강검사(우울 등) 정신건강고위험군 발굴 및 맞춤형 사후관리 서비스 제공 |
| 정신·신체 건강교육 | '19.1.~12. | 8회/650명 | <ul style="list-style-type: none"> 정신건강교육 (생명지킴이 양성, 직무스트레스교육 등) 신체건강교육(심뇌혈관, 심근경색, 뇌졸중 예방교육 등) |
| 마음건강 프로그램 『나이스』 | '19.9.~11. | 8회/104명 | <ul style="list-style-type: none"> 대상 <ul style="list-style-type: none"> - 사업장: 정신건강검사 선별된 고위험군 남성 - 지역사회: 관내 취약지역 중·장년 고위험군 독거남성 프로그램 내용 <ul style="list-style-type: none"> - 1회기 : 스트레스 마주하기 - 2회기 : 스트레스 안아주기 - 3회기 : 스트레스 밀어내기 - 4회기 : 스트레스 인정하기 |
| 정신건강 문화조성 사업 | '19.1.~12. | 7회/1,100명 | <ul style="list-style-type: none"> 중·장년 활력 찾기 캠페인 <ul style="list-style-type: none"> - 활력충전 실천운동 전파 - 스트레스 해소 및 우울예방 체험활동 - 행복·응원 릴레이 정신건강수칙이 담긴 포스터 부착 (사업장, 기관 및 아파트 단지 등) 정신건강 3종 소책자 배포 (스트레스, 우울장애, 불안장애 바로알기) 정신건강 및 자살상담전화 홍보 |

2. 세부 활동내용

가. 민·관 체계 구축

| | |
|----|--|
| 일정 | 2019년 1~4월 |
| 대상 | <ul style="list-style-type: none"> 총 7개 기관 <ul style="list-style-type: none"> - 사업장 4곳(㈜두산전자, ㈜두산퓨얼셀, ㈜만도, 한국세큐리티(주)) - 행정복지센터 1곳(영등1동 행정복지센터) - 상담기관 2곳(서민금융통합지원센터, 한국도박문제관리센터 전북센터) |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> 민·관기관 업무협약 <ul style="list-style-type: none"> - 기관(대상자) 선정 및 사업 협조 요청 - 중·장년층 관련기관과의 사업 사전회의 진행 - 중·장년층 관련기관 업무협약 및 사업설명회 개최 (사업 취지, 사업 세부내용 설명 및 협의) - 업무협약 및 사업 요구도 파악 후 사업 세부사업 협의 - 협약기관 : 총 7곳(사업장 4곳, 행정복지센터, 상담기관 2곳) (신체적 서비스) 보건소(심혈관, 금연 등), 건강보험공단 (경제적 지원 서비스) 서민금융통합지원센터, 고용지원센터, 행정복지센터, 복지정책과 (심리 지원 서비스) 정신건강복지센터, 한국도박문제관리센터 전북센터 등 고위험군에 대한 연계 체계 구축 <ul style="list-style-type: none"> - 연계체계 구축을 통한 대상자 발굴 방안 모색 - 맞춤형 서비스 협력체계 구축 및 통합사례회의 진행 |

나. 정신건강검사 및 인식도 조사

| | |
|----|--|
| 일정 | 2019년 2~3월 |
| 대상 | 사업장 3곳(㈜두산전자, ㈜두산퓨얼셀, 한국세큐리티(주)) |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> 정신건강검사 및 인식도 조사 (보건관리자 및 안전관리자 교육 후 조사 실시 및 수거) <ul style="list-style-type: none"> - 총 6종 정신건강검사 <ul style="list-style-type: none"> : 역학연구를 위한 우울척도(CES-D), 한국판 불면증 심각도 척도(ISI-K), 한국어판 위험음주자 선별도구(AUDIT-K) 등 - 정신건강서비스 요구도, 정신건강 및 정신질환 인식도 조사 <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 정신건강검사 후 결과지 발송(사업장용, 개인용) ⇒ 중·장년 정신건강 조사 후 실태 파악, 중·장년 사업에 반영 및 세부내용 계획 추진 |

다. 찾아가는 행복이동상담소 운영

| | |
|----|--|
| 일정 | 2019년 4~11월 |
| 대상 | 사업장 4곳(㈜두산전자, 한국세큐리티(주), LG화학, LG생명과학) 등 |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 사업장 및 취약지역 중·장년 남성 대상으로 이동상담 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 측정기(Max-Pulse: 자율신경 균형도 및 스트레스검사, 혈관건강검사)를 사용하여 육체적·신체적 스트레스 정도와 자율신경 균형 상태, 혈관 건강검사 진행 ⇒ 이동상담 후 검사 결과지 개별 발송 - 정신건강검사를 통한 정신건강 수준 파악 후 맞춤형 상담 제공 - 1:1 마음도움 상담 및 프로그램 운영 (심신이완법, 호흡법, 아로마테라피 등 맞춤형 프로그램 진행) - 정신건강고위험군 발굴 및 맞춤형 사후관리서비스 제공 |

라. 정신·신체 건강교육

| | |
|----|---|
| 일정 | 2019년 1~12월 |
| 대상 | 사업장 6곳(㈜두산전자, ㈜두산퓨얼셀, 한국세큐리티(주), LG화학, LG생명과학, T&G) 등 |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 정신·신체 건강교육 진행(교육 요구도에 따른 교육 주제 및 내용 반영) <ul style="list-style-type: none"> - 정신건강교육 : 생명지킴이 양성교육, 우울 및 (직무)스트레스 관리 대처방법, 감정조절관리 및 대처방법 등 - 신체건강교육 : 익산시보건소 심뇌혈관 질환사업 - 심근경색 및 뇌졸중 예방교육, 혈당, 혈압, 콜레스테롤 수치측정 등 |

마. 마음건강 프로그램『나이스; 나를 이기자! 스트레스!』

| | |
|-------|--|
| 일정 | 2019년 9~11월 |
| 대상 | <ul style="list-style-type: none"> • 사업장 1곳(㈜만도), 영O동 거주 독거남성 <ul style="list-style-type: none"> - 사업장: 정신건강검사 선별된 고위험군 - 지역사회: 관내 취약지역 중·장년 고위험군 독거 남성(시범사업) |
| 추진 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 고위험군 대상 선별 후 그룹별 마음건강 프로그램(나이스) 진행 <ul style="list-style-type: none"> - 사업장 : 이동상담 및 정신건강검사에서 선별된 대상자를 선정 - 지역사회보장협의체, 영O동 행정복지센터와 연합하여 저소득층·중·장년 독거 남성을 대상으로 시범사업 운영 |

| 회기 | 주제 | 세부활동 | |
|-----|--------------|--------------|--|
| 1회기 | 스트레스 마주하기 | 활동 목표 | <ul style="list-style-type: none"> 정신건강에 대해 이해하고, 스트레스 관리의 필요성 인지 |
| | | 도입 (20분) | <ul style="list-style-type: none"> 강사소개 및 참석자 인사하기 프로그램 전체일정 안내하기 집단 활동 규칙 작성 및 공지하기 |
| | | 전개 (25분) | <ul style="list-style-type: none"> 정신건강의 오해와 편견(OX퀴즈), 나에게 스트레스란? 스트레스 그리기(스트레스 구체화, 형상화하기) 등 |
| | | 마무리 (5분) | <ul style="list-style-type: none"> 프로그램을 통해 알게 된 점 공유하기 사전 검사 실시 (척도검사) |
| | | 준비물 | <ul style="list-style-type: none"> PPT자료, 활동시트, 필기구, 척도지, 프로젝터 |
| 2회기 | 스트레스 안아주기 | 활동 목표 | <ul style="list-style-type: none"> 스트레스 상황 시 신체적/행동적/정서적/인지적 신호 알아차리기 |
| | | 도입 (20분) | <ul style="list-style-type: none"> 참석자인사 및 지난 회기 복습하기 Warm-up : 오늘 나의 기분은?(손가락 척도) |
| | | 전개 (25분) | <ul style="list-style-type: none"> 동영상 시청(드라마 속 스트레스 반응을 찾아라), 스트레스 상황 및 신호 알아보기(신체적/행동적/정서적/인지적), 스트레스와 정신건강의 관계 등 |
| | | 마무리 (5분) | <ul style="list-style-type: none"> 동영상 속 가장 공감 가는 상황에 대해 이야기 나누기 |
| | | 준비물 | <ul style="list-style-type: none"> PPT자료, 활동시트, 필기구 |
| 3회기 | 스트레스 밀어내기 | 활동 목표 | <ul style="list-style-type: none"> 스트레스를 다양한 활동을 통해 표현하고 감정 환기 스트레스 대처방법 습득 |
| | | 도입 (20분) | <ul style="list-style-type: none"> 참석자 인사 및 지난 회기 돌아보기 Warm-up : 한 주 동안 즐거웠던 일에 대해 말하기 |
| | | 전개 (25분) | <ul style="list-style-type: none"> 자신만의 대처방법 공유하기(브레인스토밍, 빙고게임 활용) 스트레스 상황 재연하기(감정그래프) 스트레스 대처하기;호흡법 소개(복식호흡) 및 실습 다양한 대처방법 실습(심상법, 운동법) 과제부여 |
| | | 마무리 (5분) | <ul style="list-style-type: none"> 소감 나누기 |
| | | 준비물 | <ul style="list-style-type: none"> PPT자료, 활동시트, 감정카드, 필기구 |
| 4회기 | 스트레스 인정하기 | 활동 목표 | <ul style="list-style-type: none"> 나만의 스트레스 대처방법을 찾고, 일상생활에 적용 |
| | | 도입 (10분) | <ul style="list-style-type: none"> 참석자인사 및 회기 돌아보기 Warm-up : 동영상시청 '스트레스를 디자인하라' |
| | | 전개 (25분) | <ul style="list-style-type: none"> 과제 확인 및 경험담 공유 복식호흡 복습하기, 회기 통합 교육 회기통합 퀴즈대회(스트레스관련 퀴즈) 몸으로 말해요' 게임활용, 변화된 나의 모습 공유하기 등 |
| | | 마무리 (15분) | <ul style="list-style-type: none"> 프로그램을 마무리하며 느낀 점 공유하기 사후 검사 실시 (척도검사) |
| | | 준비물 | <ul style="list-style-type: none"> PPT자료, 활동시트, 필기구, 척도지 |

바. 정신건강 문화조성사업

| | |
|----|--|
| 일정 | 2019년 1~12월 |
| 대상 | 사업장 5곳(㈜두산전자, ㈜두산퓨얼셀, 한국세큐리티(주), LG화학, LG생명과학) 등 |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 중·장년 활력 찾기 캠페인(기관 담당자와 내용 협의 후 조율하여 진행) <ul style="list-style-type: none"> - 활력충전 실천운동 전파(정신건강수칙, 나만의 정신건강 KNOW-HOW 브레인스토밍 공유, 행복·응원 릴레이, 안부 묻기, 격려하기, 기 살리기 실천운동 등) - 스트레스 해소 및 우울예방 체험활동 : 스트레스 날리기, 스트레칭에 버리기, 정신건강 OX퀴즈 등) • 인식개선 및 홍보활동 <ul style="list-style-type: none"> - 사업장 및 관련 기관에 정신건강수칙이 담긴 포스터 부착 - 정신건강 3종 소책자 배포(스트레스, 우울장애, 불안장애 바로알기) - 정신건강 및 자살상담전화(1577-0199, 1393) 홍보 |

3. 프로그램의 강점

- 정신건강 위험에 노출되어 있는 중·장년층에게 제공되는 서비스나 프로그램이 부족한 사업장 및 협력 기관과의 업무협약 및 사업 협의를 통해 각 사업장의 특성과 요구도에 맞춰 서비스가 제공됨
- 중·장년 관련 기관 및 종사자와의 연계 구축을 통하여 중·장년 정신건강사업을 확장·보급할 수 있음
- 중·장년 이동상담, 교육, 의뢰체계 구축을 통해 대상자 발굴 및 사후관리 체계를 형성 하여 조기 개입이 이루어질 수 있음
- 스트레스 기기(Max-Pulse)를 활용하여 객관적인 데이터를 배경으로 한층 심도 깊은 정신건강상담 제공함
- 중·장년 특성에 맞는 프로그램을 구성하여 심도 있는 정신건강문제에 대한 접근이 용이하며, 타 기관에 활용·보급 가능함
- 각 사업장에 중·장년 정신건강 문화를 조성하여 중·장년에게 정신건강에 대한 인식을 개선하고, 활력 충전 실천운동 참여를 통해 파급효과가 큼

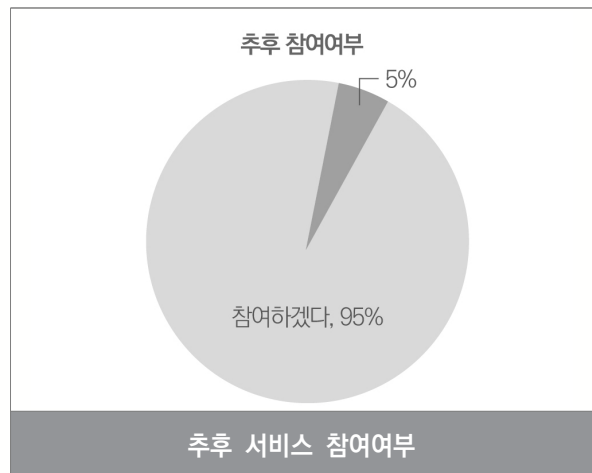
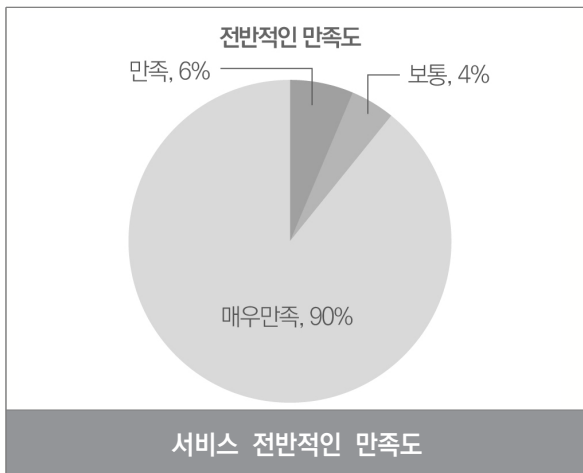
IV 주요성과

1. 성과목표 평가방법

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | | |
|--------------------|-------------|------|--------|---|------------|
| | 성과지표 | 계획 | 실적 | 자료수집방법 | 자료수집시기 |
| 업무협약 및 회의 | 참여기관 | 6곳 | 7곳 | 업무협약서, 결과보고서 | '19.1.~4. |
| | 실시횟수 | 6회 | 6회 | 유관기관회의 및 사례회의록, 결과보고서 | '19.1.~12. |
| 정신건강검사 및 인식도 조사 | 참여자 | 250명 | 336명 | 정신건강 및 인식도 조사지 | '19.2.~3. |
| 찾아가는 행복 이동상담 | 참여자 | 200명 | 220명 | 이동상담 결과보고서(고위험군 발굴, 지속상담 및 프로그램 연계건수) | '19.4.~11. |
| 정신건강교육 | 참여자 | 300명 | 650명 | 교육 결과보고서, 만족도 조사 (내용, 질, 추후참여도 등) | '19.1.~12. |
| 마음건강 프로그램 | 참여자 | 80명 | 104명 | 프로그램 결과보고서, 만족도 조사 (내용, 질, 추후참여도 등) 사전·사후검사 (스트레스, 우울검사, 삶의 만족도 등) | '19.8.~11. |
| 정신건강 문화조성사업 | 참여자 | 350명 | 1,100명 | 캠페인 결과보고서, 만족도 조사 (내용, 질, 추후참여도 등) | '19.1.~12. |

2. 성과

가. 만족도

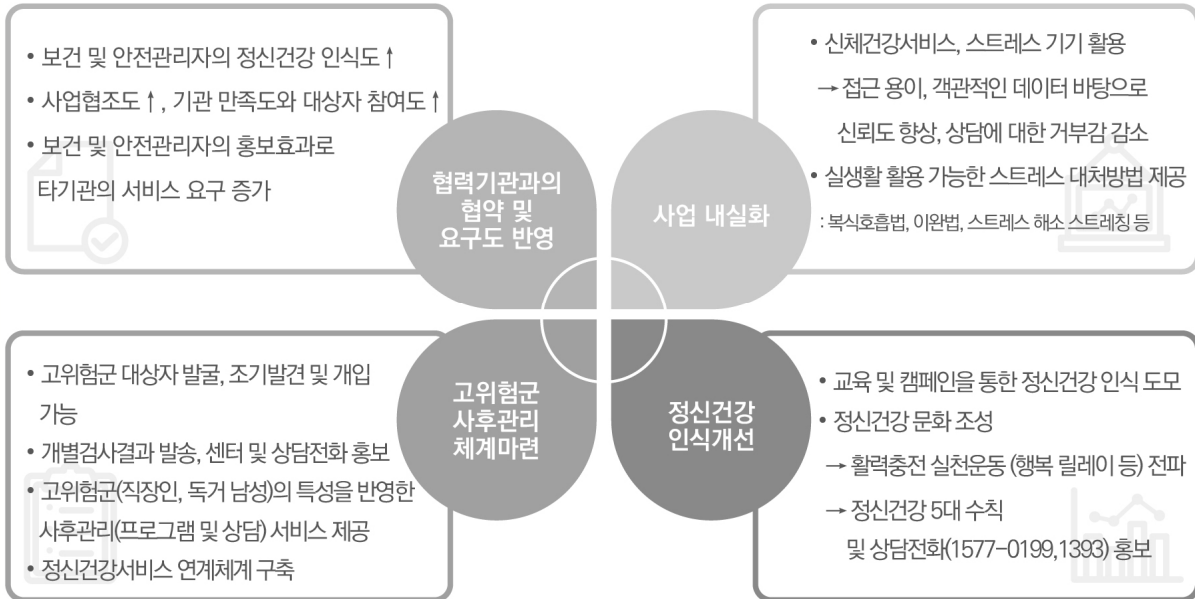


- 사업장과 관련기관과의 협약을 맺어 사업을 진행함으로써 더욱 체계적으로 진행하고, 사업장의 욕구에 따른 맞춤형 서비스가 제공되어 만족도가 매우 높음
- 기관 관리자 및 종사자들이 중·장년 정신건강에 대한 중요성을 인식하고, 사업을 능동적으로 참여 하였음
- 지역사회 네트워크 구축 및 연계체계를 구성하여 고위험군 조기에 발견하여 서비스 제공 및 개입이 이루어질 수 있었음
- 대상자들의 정신건강에 대한 이해를 높이고, 정신건강 인식 증진에 기여함

나. 협력기관

| 기관명 | 역할 |
|--|---|
| (주)두산전자, (주)두산퓨얼셀, (주)만도, 한국세큐리티(주), LG화학, LG생명과학 T&G | <ul style="list-style-type: none"> • 업무협약 : 사업내용 협의 및 네트워크 구축 • 유관기관회의 및 사례회의: 고위험군 파악 및 의뢰, 연계 서비스 방안 모색 • 활력찾기 프로젝트 사업관련 지원 • 대상자군 모집 |
| 영O동 행정복지센터, 영O동 지역사회보장협의체, 원광지역자활센터 | <ul style="list-style-type: none"> • 업무협약 : 사업내용 협의 및 네트워크 구축 • 유관기관회의 및 사례회의: 고위험군 파악 및 의뢰, 연계 서비스 방안 모색 • 대상자군 모집 |
| 익산고용복지플러스 | <ul style="list-style-type: none"> • 고위험군 파악 및 의뢰, 찾아가는 행복이동상담 운영 |
| 전북산업간호사협회 | <ul style="list-style-type: none"> • 사업대상자 모집관련 홍보 및 의뢰 |
| 익산시보건소, 익산시건강보험관리공단 | <ul style="list-style-type: none"> • 신체적 지원 서비스 |
| 서민금융통합지원센터, 한국도박문제관리센터 전북센터 | <ul style="list-style-type: none"> • 업무협약 : 사업내용 협의 및 네트워크 구축 • 고위험군 의뢰 및 연계 |

V 담당자 평가 및 향후 계획



- 중·장년의 정신건강문제가 노출된 상태이나, 다른 연령층에 비해 제공되는 정신건강 서비스가 부족하여 사업을 추진하게 되었음. 지역사회의 중·장년 남성을 대상으로 서비스 요구도는 있으나, 참여기관 발굴 및 협조에 어려움이 있었음. 사업홍보 및 업무협약을 통해 보건관리자 및 안전관리자의 협조로 사업이 활발히 진행되었음
- 대상자들이 정신건강에 대한 편견 및 오해로 인하여 정신건강상담 및 치료에 대한 거부감이 높았으나, 정신건강 인식활동을 확대하여 정신건강 서비스 수혜를 높일 수 있도록 계획함
- 업무로 인해 자신의 정신건강에 대해 살펴보지 못한 고위험군을 조기에 발견하여 서비스 제공 및 개입의 기회를 넓히고, 정기적 상담을 통한 조기발견 및 개입을 높일 계획임
- 익산시 중·장년 지역조사를 통해 활력 찾기 프로젝트『무지개』를 계획 수립하고 단계적으로 사업을 진행함. 추후 다른 사업장에 확대 보급할 계획임
- 평가회를 통해 사업장 및 기관들의 요구도를 파악하여 추후 사업에 반영할 계획임


Ⅵ 기타 참고자료


1. 정신건강 문화조성

정신건강 실천운동

<정신건강수칙 5가지>


하나. 건강한 몸과 마음을 위한 나의 노력!
<하루 30분 운동하기!>






둘. 잠을 아끼지 마세요!
<하루 8시간 수면을 취하기!>


셋. 나만의 취미를 만들어 보세요!
<스마트 기기 내려놓기!>





넷. 사랑하는 사람들과 자주 만나고 대화를 나누어 보세요!
<사람들과 어울리기!>

다섯. 매일 아침, 저녁 '자기인정'을 해보세요!
<나를 사랑하기!>



* 정신건강수칙 5가지는 전라북도정신건강복지센터에서 전라북도민의 정신건강을 위해 만든 정신건강 관리방법입니다.
 24시간 정신건강상담전화 ☎ 1577-0199 24시간 자살예방 상담전화 ☎ 1393
 익산시정신건강복지센터 ☎ 841-4235



2 활동 사진



민·관 체계 구축



찾아가는 행복이동상담소 운영



정신·신체 건강교육



마음건강 프로그램 『나이스; 나를 이기자! 스트레스!』



정신건강 문화조성사업

취약계층 아동청소년 및 종사자 정신건강증진사업 ‘우리동네! 아이들, 해피마음터’

청주시상당정신건강복지센터

I 프로그램 배경

1. 이론적 배경

가. 아동청소년의 경우 학교성적과 경제수준이 낮고, 가정이 불안정 할수록 우울, 불안, 공격성과 같은 다양한 심리적 문제를 경험하고(박성희 외 2인, 2015) 시간이 경과하정신건강문제가 심할수록 학교생활 부적응 양상이 심화되는 경향이 있음(김정민·송수지, 2014). 그러나, 다수의 선행 연구들에 의하면, 아동청소년 정신건강 보호요인으로서 가족관계와 지역사회 지지체계가 긍정적 영향을 미치고 있음(강성률 외 3인, 2015. 충청북도 청소년 정신건강실태, 2016)

나. 아동청소년 지역사회 지지체계 중 지역아동센터는 취약계층의 아이들에게 대인관계 기술 및 정서적 지원을 제공할 뿐만 아니라, 학업, 식사와 같은 전반적인 생활을 책임지는 등 일차 가족집단의 교정적 역할을 수행하고 있음. 그러나, 지역아동센터 종사자는 과중한 업무, 낮은 임금, 열악한 근무환경으로 63.7%가 고위험군에 해당하는 스트레스 수준을 보임.(지역아동센터 종사자 건강실태 조사, 2009) 따라서, 대표적 지역사회 지지체계인 지역아동센터 종사자와 아동 양측에 대한 정신건강 개선 방안 및 지지가 동시에 요구됨

2. 지역사회 현황 및 욕구

가. 청소년 정신건강 관리의 필요성

- 충북 지역 청소년은 스트레스 인지율(37.3%), 우울감 경험률(25.7%), 자살생각률(13.3%), 자살 계획률(4.0%)이 전국 평균보다 다소 높은 수준임. (청소년건강행태온라인조사, 2017) 또한, 인구10만 명당 10대 자살률도 전국(4.7%)대비 높은 수준(6.5%)으로 10대의 정신건강 관리가 필요함(통계청, 2017)

나. 아동청소년 정신건강 실천의 변화, 학교에서 지역사회로!

- 충청북도 교육청은 소아청소년 정신과전문의와 전문 상담인력을 지원하여 2018년 3월 「마음건강 증진센터」를 개소하여 체계적인 학교기반 정신건강지원을 실천하고 있음(현재, 마음건강증진센터 운영 지자체는 2곳임). 따라서, 학교기반 조기개입-조기중재 사례는 줄어들기 시작함. 그러나, 2014년부터 지역아동센터에서 집단프로그램을 운영하며 직접 혹은 사업만족도 조사에서 집단프로그램 운영 확대 뿐 아니라 정서적 어려움이 있는 아동에 대한 적극적 지원을 요구(집단프로그램 운영 지역아동센터, 95%)하여 지역사회 기반 아동청소년 정신건강 실천을 적극적으로 실천하고자 계획함
- 충북 청주시 상당구 내 지역아동센터는 2019년 5월31일 현재 17개소로 513명이 이용하며 저소득층, 한부모, 조손, 맞벌이, 다문화 가정으로 돌봄이 필요한 취약계층 아동들이 80%이상임. 취약계층 아동들의 지역아동센터 이용 특성을 고려할 때 사회-정서적 지원의 강화가 항상 요구됨

다. 종사자들의 돌봄 이상의 역량강화 및 정신건강 지원 요구

- 2014년부터 지역아동센터 아동들 대상으로 또래관계 향상 및 정서지원을 위한 집단프로그램 운영 후 실시한 이후 건의사항에 의하면 “우리(종사자)도 힘들다, 전반적으로 (아이들)문제가 있는데 정확하게 모르겠다, 더 많은 교육 기회가 주어졌으면 좋겠다.” 등의 다양한 요구가 전체 지역아동센터의 공통된 의견임. 아동들에게 돌봄을 지원하는 제2의 부모를 넘어 아동전문가의 역할과 종사자 스스로의 정신건강중요성을 위한 개입이 절실히 요구되는 상황임

II 프로그램 개요

1. 목적

‘동네’는 자기가 사는 집의 근처를 뜻하는데 지역사회 내 취약계층 아동들이 집처럼 드나드는 지역아동센터가 행복한 아지트가 되도록 내적 환경을 조성하고자함. 이는 아동을 돌보는 종사자들에게는 적절한 스트레스관리와 역량강화의 기회마련, 아동들에게는 정서적 어려움의 예방, 조기발견 및 상담·치료의 정신보건 서비스 환경조성 및 제공체계 구축을 통해 정신건강증진을 돕고자 함

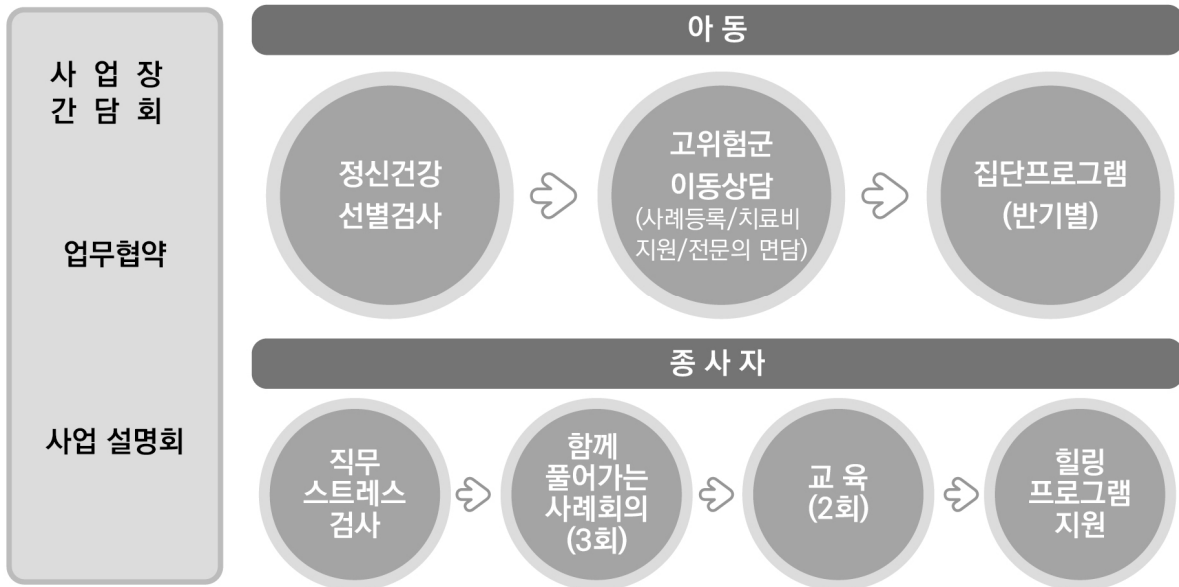
2. 목표

- 지역사회 취약계층 아동의 정신건강문제 조기 개입을 위한 선별검사
- 정서적 어려움이 있는 아동의 상담, 치료, 사례관리 서비스 적극적 지원
- 소아청소년정신과 전문의의 직접적 사업 참여로 정신건강증진 촉진
- 지역아동센터 종사자의 직무스트레스 완화 및 역량강화
- 지역아동센터 간 유기적 네트워크 구축 및 협력자로서 긍정적 성장기여
- 안전하고 건강한 성장을 돕는 아지트로서의 지역아동센터 역할 기대

3. 대상

| | | |
|--------|--|--|
| 대상자 범위 | 개념적 범위 | 청주시 상당구 소재 18개 지역아동센터 이용아동 및 종사자 |
| | 주참여 대상 | <ul style="list-style-type: none"> • 아 동: 33명 / 정신건강 선별검사를 통해 선정된 임상군 • 종사자: 42명 (2018.5.31기준) |
| 선정 방법 | <ul style="list-style-type: none"> • 지역아동센터 18개소 청주시 상당구 지역아동센터 전체 조사 > 사업설명 후 사전 신청 2018년 18개소 신청, 2019년 17개소 유지 (1개소 폐업) 18개소 종사자 전체 • 아동 33명 지역아동센터 전체아동 282명 > 가정통신문 발송, 보호자 동의 정신건강 선별검사를 통해 선정된 임상군 33명 지역아동센터를 이용하는 아동은 누구나 대상자가 될 수 있음 | |

4. 추진체계



Ⅲ 사업내용

1. 「우리동네! 아이들, 해피 마음터」 연차별 진행과정

| 2018년도(1차년도) | | 2019년(2차년도) | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----------------|---|---|-------|--|--|--|---|----|-----|---|--|
| 시범사업 진행 | | ⇨ 시범사업 수정·보완·확대 | | | | | | | | | | | |
| <table border="1"> <thead> <tr> <th>아동</th> <th>종사자</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 의뢰 아동 일반상담 • 방학 중 집단프로그램 운영 지원 • 사례관리 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 종사자 교육 • 소아청소년정신과 전문의와 함께 풀어나가는 사례회의 </td> </tr> <tr> <th colspan="2">사업 준비</th> </tr> <tr> <td colspan="2"> <ul style="list-style-type: none"> • 간담회 및 욕구조사 • 지역아동센터 사업설명회 • 업무협약 : 보건소 ⇨ 지역아동센터 ⇨ 정신건강복지센터 </td> </tr> </tbody> </table> | 아동 | 종사자 | <ul style="list-style-type: none"> • 의뢰 아동 일반상담 • 방학 중 집단프로그램 운영 지원 • 사례관리 | <ul style="list-style-type: none"> • 종사자 교육 • 소아청소년정신과 전문의와 함께 풀어나가는 사례회의 | 사업 준비 | | <ul style="list-style-type: none"> • 간담회 및 욕구조사 • 지역아동센터 사업설명회 • 업무협약 : 보건소 ⇨ 지역아동센터 ⇨ 정신건강복지센터 | | <table border="1"> <thead> <tr> <th>아동</th> <th>종사자</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 선별검사 (보완) • 선별검사 통보: 보호자 • 임상군 상담(보완) • 치료지원 • 집단프로그램 운영지원 </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • 종사자 교육 • 소아청소년정신과 전문의와 함께 풀어나가는 사례회의 • 직무스트레스 검사 5종 (보완) • 종사자 정신건강상담 및 힐링 프로그램 제공 (보완) </td> </tr> </tbody> </table> | 아동 | 종사자 | <ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 선별검사 (보완) • 선별검사 통보: 보호자 • 임상군 상담(보완) • 치료지원 • 집단프로그램 운영지원 | <ul style="list-style-type: none"> • 종사자 교육 • 소아청소년정신과 전문의와 함께 풀어나가는 사례회의 • 직무스트레스 검사 5종 (보완) • 종사자 정신건강상담 및 힐링 프로그램 제공 (보완) |
| 아동 | 종사자 | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 의뢰 아동 일반상담 • 방학 중 집단프로그램 운영 지원 • 사례관리 | <ul style="list-style-type: none"> • 종사자 교육 • 소아청소년정신과 전문의와 함께 풀어나가는 사례회의 | | | | | | | | | | | | |
| 사업 준비 | | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 간담회 및 욕구조사 • 지역아동센터 사업설명회 • 업무협약 : 보건소 ⇨ 지역아동센터 ⇨ 정신건강복지센터 | | | | | | | | | | | | | |
| 아동 | 종사자 | | | | | | | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 선별검사 (보완) • 선별검사 통보: 보호자 • 임상군 상담(보완) • 치료지원 • 집단프로그램 운영지원 | <ul style="list-style-type: none"> • 종사자 교육 • 소아청소년정신과 전문의와 함께 풀어나가는 사례회의 • 직무스트레스 검사 5종 (보완) • 종사자 정신건강상담 및 힐링 프로그램 제공 (보완) | | | | | | | | | | | | |

2. 세부 활동내용

가. 사전준비 및 간담회

| 연도 | 2018년 |
|----|--|
| 일정 | 1~2월 |
| 대상 | 지역아동센터 18개소 |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 지역아동센터 욕구 확인 <ul style="list-style-type: none"> - 1월 겨울방학 중 집단프로그램 제공하는 4개 지역아동센터 만족도 조사 및 건의 사항을 통한 욕구 확인 “(집단)프로그램을 지속적으로 해 달라.” “문제 있는 아동이 많다.”, “어떻게 도와야 할지 모르겠다.” • 지역사회 내 18개소 지역아동센터 욕구 확인 <ul style="list-style-type: none"> - 이미 표현한 4개 지역아동센터와 공통된 욕구 표현 - 아동 > 상담, 치료를 위한 지원, 집단프로그램 운영 종사자 > 역량강화 교육, 문제아동을 돕는 사례회의 |
| 비고 | <ul style="list-style-type: none"> • 지역사회 내 전체 지역아동센터의 공통된 서비스 욕구로 합의 후 시행 • 대표 지역아동센터(김용선 센터장)의 긴밀한 협조로 가능함. |

나. 지역아동센터 사업설명회

| 연 도 | 2018년 | 2019년 |
|-----|---|--|
| 일 정 | 6월 | 1월 |
| 대 상 | 지역아동센터 18개소 (전체) | 지역아동센터 17개소 (1개소 폐업) |
| 내 용 | <ul style="list-style-type: none"> • 업무협약 <ul style="list-style-type: none"> - 보건소⇔지역아동센터⇔정신건강복지센터 - 상당보건소 1개소 - 청주시상당정신건강복지센터 - 경희 지역아동센터 외 17개소 • 사업설명회 <ul style="list-style-type: none"> - 사업 욕구 확인 및 합의 후 사업개시 - 지역아동센터의 보건소에 대한 건의 “아동들에 대한 신체발달 지원을 해 달라.” ⇒ 인바디 측정, 구강교육 등 지원 | <ul style="list-style-type: none"> • 전년도 사업평가 <ul style="list-style-type: none"> - 설문지 활용 사업평가 - 95% 이상, 전년도 진행사업에 만족 - 전년도 사업 보완점 파악 • 아동 지원 서비스(보완) <ul style="list-style-type: none"> - 아동의 객관적 평가 욕구 - 정신건강 선별검사 활용 • 종사자 지원 서비스(보완) <ul style="list-style-type: none"> - 종사자의 직무스트레스 해소 욕구 - 직무스트레스 검사, 상담, 힐링 지원 |
| 비 고 | <ul style="list-style-type: none"> • 전년도 사업평가 후 보완 • 아 동 : 평가도구를 이용한 정신건강 상담 지원 • 종사자 : 직무스트레스 평가, 상담, 역량강화 내용에 힐링 서비스 지원 | |

다. 아동 대상 사업 실행

1) 방학 중 집단프로그램 운영

| 연 도 | 2018년 | 2019년 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|--|--------------------|----------------------|------------|----|-------|--|-------|--|----|------|------|------|------|-------------------|-------------------|-------------------|------------|------|----------------------|--------------------|----------------------|------|--------------------------|--|--|
| 일 정 | 1월, 7~8월 | 1월, 7~8월 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 대 상 | 지역아동센터 8개소 | 지역아동센터 4개소 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 내 용 | <ul style="list-style-type: none"> • 사회성향상 프로그램 “친구야, 놀자” 운영 <ul style="list-style-type: none"> - 선정방법 : 선착순 신청 접수, 미 실시 기관 우선 순위 - 대 상 : 초등학교 3~5학년 학생 - 회기내용(총 4회기) : 1회기 ⇨ 사전검사, 놀이에 어울리기 2회기 ⇨ 좋은 놀이 친구 되기 3회기 ⇨ 결과를 기분 좋게 받아 들이기 4회기 ⇨ 마음 속 귀 열기, 사후검사 • 세부내용 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">시기</th> <th colspan="2">2018년</th> <th colspan="2">2019년</th> </tr> <tr> <th>1월</th> <th>7~8월</th> <th>1~2월</th> <th>7~8월</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>참여기관</td> <td>원광지역아동센터 외 3개소</td> <td>희망지역아동센터 외 3개소</td> <td>방주지역아동센터 외 3개소</td> <td rowspan="3">신청 접수 중</td> </tr> <tr> <td>참여인원</td> <td>실인원: 25명 연인원:100명</td> <td>실인원:21명 연인원:84명</td> <td>실인원: 39명 연인원:156명</td> </tr> <tr> <td>참여인력</td> <td colspan="3">7명 (사업 담당자 2명, 자원봉사자 5명)</td> </tr> </tbody> </table> | | | | 시기 | 2018년 | | 2019년 | | 1월 | 7~8월 | 1~2월 | 7~8월 | 참여기관 | 원광지역아동센터 외 3개소 | 희망지역아동센터 외 3개소 | 방주지역아동센터 외 3개소 | 신청 접수 중 | 참여인원 | 실인원: 25명 연인원:100명 | 실인원:21명 연인원:84명 | 실인원: 39명 연인원:156명 | 참여인력 | 7명 (사업 담당자 2명, 자원봉사자 5명) | | |
| 시기 | 2018년 | | 2019년 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1월 | 7~8월 | 1~2월 | 7~8월 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참여기관 | 원광지역아동센터 외 3개소 | 희망지역아동센터 외 3개소 | 방주지역아동센터 외 3개소 | 신청 접수 중 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참여인원 | 실인원: 25명 연인원:100명 | 실인원:21명 연인원:84명 | 실인원: 39명 연인원:156명 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 참여인력 | 7명 (사업 담당자 2명, 자원봉사자 5명) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2) 사례관리 및 치료 지원

| 연 도 | 2018년 | | 2019년 | |
|--------|---------------------------------|------|-------------|-----|
| 일 정 | 7월 ~ 현재 | | 1월 ~ 현재 | |
| 대 상 | 지역아동센터 18개소 | | 지역아동센터 17개소 | |
| | 단, 사례관리 및 치료 지원은 보호자의 동의를 얻은 아동 | | | |
| 내 용 | | | 18년 | 19년 |
| | 사례관리 | | 1명 | 5명 |
| | 치료비 지원 | 의료기관 | 1명 | 2명 |
| | | 상담기관 | - | 2명 |
| | 소아청소년정신과 전문의 면담 | | 1명 | 2명 |
| 서비스 연계 | | - | 3명 | |

3) 아동 정신건강선별검사 및 찾아가는 상담 (2019년 보완 사업)

| 구 분 | 아 동 |
|-----|--|
| 일 정 | 2~9월 |
| 내 용 | <ul style="list-style-type: none"> • 정신건강 선별검사 <ul style="list-style-type: none"> - 검사지 : K-CBCL(아동행동평가척도) - 사업설명회(18.12.28)⇒ 가정통신문 동의⇒ 선별검사 작성⇒ 결과안내 |
| | <p style="text-align: center;">결 과</p> <ul style="list-style-type: none"> • 상당구 17개 전체 지역아동센터 참여 • 전체 357명 참여 282명 검사지 회수 (79% 참여) • 임상군 33명으로 11.7%가 심층면담 필요 • 2명의 아동> 소아청소년정신과 전문의 면담> 치료시작> 치료비지원 • 추후관리: 찾아가는 이동상담 or 내소 • 치료가 필요한 경우: 사례등록 후 치료비 지원 예정 • 지역아동센터 아동들의 설문지 결과는 현재 통계 분석중이며, 이를 토대로 차기년도 • 사업 계획 수립에 반영 예정임. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> • 찾아가는 이동상담 <ul style="list-style-type: none"> - 수행방법 : 지역아동센터 방문, 내소 - 현재결과 : 2019년 5월 31일 현재, 6개소 10명 완료 - 추후계획 : 방학 중 상담 계획 |

라. 종사자 대상 사업 실행

1) 지역아동센터 종사자 교육

| 연 도 | 2018년 | | 2019년 | | |
|-----|---|----------------|----------------------|-------------------|-------|
| 일 정 | 11월 | | 1월 | | |
| 대 상 | 지역아동센터 18개소 | | 지역아동센터 17개소 (1개소 폐업) | | |
| 내 용 | <ul style="list-style-type: none"> • 대 상 : 지역아동센터 실무자 및 센터장 • 강 사 : 손정우 충북대학교병원 정신건강의학과 전문의 • 주제선정 : 종사자 욕구조사를 통해 선정 • 세부내용 | | | | |
| | | 2018년 | | 2019년 | |
| | 일시 | 2018년11월29일(목) | | 2019년 5월28일(화) | 11월 중 |
| | 교육 주제 | 스트레스 관리 | | 산만한 아이들의 학습문제 다루기 | 계획 중 |
| | 참여 인원 | 36명 / 18개소 | | 25명 / 13개소 | |

2) 소아정신과 의사와 함께 풀어나가는 마음건강 사례회의

| 연 도 | 2018년 | | 2019년 | | |
|-----|--|--|----------------------|---|---|
| 일 정 | 연2회(10월, 12월) | | 연3회(5월, 9월, 12월) | | |
| 대 상 | 지역아동센터 18개 | | 지역아동센터 17개소 (1개소 폐업) | | |
| 내 용 | <ul style="list-style-type: none"> • 대 상 : 지역아동센터 이용 아동 논의가 필요한 아동 • 전문자문 : 손정우 충북대학교병원 정신건강의학과 전문의 • 선정방법 : 논의가 필요한 사례에 대한 지역아동센터 추천 • 운영방법 : 공문발송 → 사례접수 → 사례회의 기초자료 작성(지역아동센터 종사자) 사례회의 • 세부내용 | | | | |
| | | 2018년 | | 2019년 | |
| | 일시 | 1차) 2018년10월 8일(월) 2차) 2018년12월27일(목) | | 2019년 4월18일(목) | 계획중 |
| | 논의 사례 | <ul style="list-style-type: none"> • 1차 (3개 사례 회의) • 2차 (3개 사례 회의) | | <ul style="list-style-type: none"> • 1차 (2개 사례 회의) | <ul style="list-style-type: none"> • 2차:9월 • 3차:12월(예정) |
| | 참여 인원 | <ul style="list-style-type: none"> • 파랑새 지역아동센터 외 7개소/ 23명 | | <ul style="list-style-type: none"> • 행복한 지역아동센터 외 6개소/ 14명 | |

3) 종사자 정서지원사업 (2019년 보완 사업)

| 구분 | 종사자 |
|----|---|
| 일정 | 8~9월, 11월 |
| 대상 | 청주시 상당구 전체 지역아동센터 17개소 (1개소 폐업) 종사자 |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 직무스트레스검사 <ul style="list-style-type: none"> - 검사지 : AUDIT-K(알코올), PSS(스트레스), CES-D(우울), SBQ-R (자살사고), ISI-K (수면) - 수행방법 : 자가검진 ⇨ 검사결과 발송 ⇨ 원하는 경우 상담 - 수행인력 : 정신건강복지센터 센터장, 팀장 • 힐링 프로그램 지원 <ul style="list-style-type: none"> - 내용: 원예를 이용한 내 마음 들여보기 - 수행인력: 전문강사 |

다. 종사자 욕구조사

| 연도 | 2018년 | 2019년 |
|---|--|---|
| 일정 | 2018년 12월 28일(금) 11:00~13:00 | 12월 예정 |
| 대상 | 지역아동센터 18개소 | - |
| 내용 | <ul style="list-style-type: none"> • 대상 : 사업참여 지역아동센터 25명(실무자 및 센터장) • 주제선정 : 종사자 욕구조사 통해 사업보완 • 세부내용 <ul style="list-style-type: none"> - 집단프로그램 | |
| | 잘된 점 | 보완, 요구사항 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 18년 8개 집단 운영, 미참여 기관 차기년도 가능 • 방학 중 집단운영 좋았음. • 또래관계기술 향상됨. • 참여 아동에 대한 피드백이 전달되어 아동을 이해하는데 도움이 됨. | <ul style="list-style-type: none"> • 겨울방학에는 회기 연장운영, 2~3 집단운영 • 정신건강복지센터에 내소하여 시범적 운영. 지역아동센터에서 차량운행 협조 |
| | - 종사자 교육 | |
| 잘된 점 | 보완, 요구사항 | |
| <ul style="list-style-type: none"> • 1연2회 교육 적합 • ‘종사자스트레스관리’ 교육 만족 • 사전의견수렴 통한 주제선정이 좋았음 (지역아동센터 SNS) • 기관 실무자의 신속한 업무전달이 네트워크 강화에 기여함 | <ul style="list-style-type: none"> • “우리(종사자)도 힘들다.” 종사자 직무스트레스 수준과 스트레스를 해소할 수 있는 서비스에 대한 욕구 확인 ⇨ 직무스트레스 검사, 상담, 힐링 지원 | |

| | | |
|-----------|--|--|
| 내용 | - 고위험군 의뢰상담 | |
| | 잘된 점 | 보완, 요구사항 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 18년도 상담의뢰 아동의 심리검사, 치료 연계 등의 아동 뿐 아니라 기관 입장에서도 안정된 모습이 보여 좋았음 | <ul style="list-style-type: none"> • 선별검사를 지역아동센터 전체로 확대하여 도움이 필요한 아동발굴 주력에 합의 • 보호자 협조에 대한 논의 |
| | - 소아청소년전문의와 함께 풀어가는 사례회의 | |
| | 잘된 점 | 보완, 요구사항 |
| | <ul style="list-style-type: none"> • 처음 시도했으나 지역아동센터 종사자들에게 가장 만족도 좋은 사업임을 확인 • 비슷한 유형의 사례 경험 종사자간의 활발한 피드백 증가 | <ul style="list-style-type: none"> • 정기적인 확대운영 희망 ⇒ 19년도는 연3회 • 열린 사례회의 운영 |

3. 프로그램 강점

가. 출발부터 진행까지 전체 지역아동센터와 함께 참여 WIN-WIN

- 이미 지역아동센터와 의뢰 아동 상담, 집단프로그램운영, 종사자교육을 진행하고 있었음. 몇몇 지역아동센터 현장의 소리에서 전체 지역아동센터 직접 방문을 통해 지역아동센터의 전반적인 욕구임을 확인함
- 확인한 욕구를 기반으로 업무협약, 사업설명회 후 진행한 사업은 전체 지역아동센터의 참여를 이끌었고 기존 사업의 체계화·구체화를 통해 협력자로서 WIN-WIN 효과를 기대할 수 있음

나. 소아청소년정신과 전문의의 참여로 사업 효과성을 극대화

- 소아청소년정신과 전문의(본 기관 정신건강복지센터장)가 종사자 교육, 사례회의에 직접 참여함으로써 아동의 정서행동 어려움을 직접 해결하는데 도움이 되었을 뿐만 아니라, 종사자의 정신건강에 대한 이해와 대처능력강화에 기여함
- 따라서, 소아청소년정신과 전문의가 센터장인 정신건강복지센터에서는 본 사업의 활용에 강점이 될 수 있음

다. 취약계층 아동 정신건강선별검사 전수조사로 근거기반 사업의 기회 마련

- 전체 지역아동센터 아동(2019년 5월 31일 현재 17개소, 513명 아동등록)의 정신건강 선별검사 전수조사(설문응답 79%)는 현재 취약계층아동의 정서행동 상황파악을 통해 근거기반 사업의 기회가 될 수 있음
- 또한, 평가결과에 따라 아동 개인에게는 조기개입·조기치료로 정서행동문제를 예방할 수 있는 기회가 될 수 있음

4. 네트워크

『우리동네! 아이들, 해피 마음터』 네트워크



IV 주요성과

1. 성과목표 평가방법

| 성과목표 | 목표에 대한 평가방법 | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------------|-----------|
| | 성과지표 | | 자료원 | 자료수집방법 | 자료수집시기 | |
| | 18년 | 19년 | | | 18년 | 19년 |
| 지역아동센터 업무협약 | 18개소 | 17개소 | 참여기관 | · 업무협약서 | '18.6. | 3년 유지 |
| 집단프로그램 운영 | 18개소 실인원:36명 연인원:184명 | 17개소 실인원:39명 연인원:156명 | 프로그램일지 | · 프로그램 PPT · 참여아동 출석부 | '18.1. '18.7.~8. | '19.1.~2. |
| 사례관리 및 치료비지원 | 연인원:10명 | 연인원:14명 | 사례기록지 | · 치료비지원 대장 · 서비스연계대장 | '18.7.~12. | 연중 |
| 종사자 교육 | 1회/36명/ 18개소 | 1회/25명/ 13개소 | 교육결과보고 | · PPT 교육자료 · 방명록 | '18.11. | '19.5. |
| 함께 풀어가는 마음건강 사례회의 | 2회/23명/ 8개소 | 1회/14명/ 6개소 | 사례회의 결과보고 | · 사례회의 참가신청서 · 사례회의 기초자료 · 방명록 | '18.10 '18.12. | '19.4. |
| 아동 정신건강 선별검사 | - | 282명 | 선별검사결과 | · 선별검사지 | - | '19.2.~3. |
| 아동 심층상담 | - | 10명/6개소 | 상담일지 | · 상담일지 | - | '19..~12. |
| 종사자 직무 스트레스 검사 | - | 17개소/43명 | 선별검사결과 | · 선별검사지 | - | '19.6.~8 |
| 종사자 정신건강 상담 | - | 9명/4개소 | 상담일지 | · 상담일지 | - | '19..~12. |
| 종사자 힐링 프로그램 | - | 11월14일 예정 | 방명록 결과보고서 | · 참가신청서 | - | '19.~12. |

2. 집단프로그램 만족도

| 항목 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통이다 |
|----------------------|---|-----------|----------|
| 만족도 | 19(63%) | 7(23.3%) | 4(13.3%) |
| 참여도 | 14(46.6%) | 10(33.3%) | 6(20%) |
| 필요성 | 20(66.6%) | 6(20%) | 4(13.3%) |
| 참여자소감 (응답인원: 30명) | <ul style="list-style-type: none"> · 다른 친구에 대해 알 수 있는 시간이었다 · 도움이 되었고 다음 방학 때 또 하고 싶다 · 친구와 어울릴 수 있는 방법을 알게 되어서 좋았다 · 나를 돌아볼 수 있는 시간이었다 · 나뿐만 아니라 다른 사람을 이해하는데 도움이 되었다 · 즐거운 시간이었다 · 친구들을 대할 때 배려 해야 하는 것을 알게 되었다 · 친구들과 잘 지내는 방법을 알게 되어서 좋았다 | | |

V 담당자 평가 및 향후 계획

1. 프로그램 주 담당자 평가

청원군정신보건센터(1999년 5월)로 개소한 본 센터는 청주청원지역의 정신건강증진에 기여함. 2017년 8월, 정신건강복지센터가 청주시 4개구에 설치되었고 지역사회 특성을 반영한 정신건강사업에 대한 고민 중 지역아동센터의 욕구를 확인함. 매년 집단프로그램 운영, 상담의뢰, 종사자들이 교육에 참여하나 산발적인 서비스를 어떻게 체계적이고 효과적으로 진행할 수 있을까라는 고민으로부터 사업을 구상함. 지역아동센터로부터 의뢰되는 소극적 서비스에서 취약계층 아동의 제2가정인 지역아동센터의 내적 환경을 안전하게 조성하기 위해 종사자와 아동들에게 제공되는 서비스를 체계화함으로써 욕구기반 서비스를 진행할 수 있었음

특히, '함께 풀어나가는 마음건강 사례회의'의 경우, 정서·행동상 어려움이 있는 사례를 건강한 사회구성원으로 성장하도록 돕기 위해 지역아동센터 사례관리자가 기초 자료를 작성하여 발표하고 참여한 전문의 뿐 아니라 타기관 실무자의 경험을 공유함으로 진정 함께 풀어나가는 사례회의가 됨

하반기에 예정된 종사자 직무스트레스 검사와 상담, 힐링프로그램은 역량강화 외에 종사자의 건강한 정서순환 및 함양의 기회가 될 것임. 아동 대상 정신건강 선별검사는 부모가 참여함으로 지역아동센터 부모참여협조를 이끌었고 나아가 부모 개입을 통한 사업효과를 바라봄

따라서 '우리 동네, 아이들'이 집처럼 드나드는 지역아동센터가 '행복한(해피) 아지트(마음터)'가 되어 아동과 종사자 정신건강증진에 기여할 것으로 기대됨

2. 프로그램의 지역사회 확산·보급전략

가. 네트워크를 점검! 보강하면 충분히 보급 가능!

새롭게 시작하는 것이 아닌 현재, 취약계층 아동 지원 유관기관의 서비스를 점검하고 촘촘하게 네트워크를 보완·구축하면 통합적·체계적인 서비스를 제공할 수 있음

나. 낮은 예산으로도 충분히 운영 가능

이미 정신건강복지센터에서 집단프로그램, 종사자 교육, 사례회의, 정신건강 선별검사 등을 진행하고 있음. 다만, 비슷한 지역특성과 소아청소년정신과 전문의가 센터장인 경우라면 활용가능하고 저예산으로 보급가능함

다. 지역아동센터의 새로운 사업모형 제시

지역아동센터 아동과 종사자 전수조사 결과를 바탕으로 근거기반에 의한 새로운 사업모형을 제시하므로 활용 가능하도록 꾸준히 개발 할 계획임

VI 기타 참고자료

1. 집단프로그램 “친구야 놀자” 회기별 진행 1회기 자료안

| | | | |
|-------|---|-----------|-----|
| 프로그램명 | 『친구야, 놀자』 -친구들의 놀이에 어울리기 | 소요시간 | 50분 |
| 주제 | 구성원 탐색하기 - 나는 누구일까요 | 회기 | 1 |
| 목표 | 1. 집단원들과 집단 지도자와 공감적 관계를 형성한다 2. 자기개방을 통한 집단 구성원들간의 친밀감을 형성한다 | | |
| 단계 | 활동 | 시간 (분) | |
| 도입 | <ul style="list-style-type: none"> 프로그램 소개 및 집단설명 <ul style="list-style-type: none"> - 재미있게 놀면서 친구를 사귀고 우정을 키워나가는 방법에 대해 배우게 될 것이다 - 좋은 친구를 갖기 위해선 먼저 스스로 그런 친구가 되어야 하므로 좋은 친구가 되기 위해 꼭 알아야 하는 중요한 기술들을 배우는 시간이다 미니게임 (콧콧게임, 위로아래로게임)/게임은 다른걸 사용해도 됨 <ul style="list-style-type: none"> - 콧콧 게임 : 왼손의 손바닥, 오른손의 검지손가락을 이용하여 구성원들과의 스킨십을 통하여 친밀감 형성 - 위로 아래로 게임 : 1:1로 짝을 지어 진행자의 지시에 따라 움직이는 게임 | 15 | |
| 전개 | <ul style="list-style-type: none"> 집단규칙정하기 : 최소 3가지 <ul style="list-style-type: none"> - ‘우리 모임이 잘되려면 몇 가지 규칙이 필요해요’ - 여러 사람들이 함께 생활하는 곳에는 항상 규칙이 있음을 설명, 그리고 학급이나 가정에 어떤 규칙들이 있는지 말해보라고 하며, 그런 규칙들이 있어야 서로 화내거나 다투지 않게 됨을 강조 집단 행동관리체계 설명 : 스티커제도, 마지막 회기 선물 | 10 | |
| 발전 | <ul style="list-style-type: none"> 자기소개와 퀴즈 (나는 누구일까요) <ul style="list-style-type: none"> - 자기소개 활동지[1-1]를 아동에게 나누어주고 완성하도록 한다. 완성 후 진행자가 활동지를 수거한다. 수거 후 진행자가 활동지의 내용을 이야기 해 주고 어떤 아동을 소개한 것인지 퀴즈를 내도록 한다. 가장 많이 맞추는 아동에게 스티커 5장 수여 (기회 2번) - 활동지의 내용외에 궁금한 것을 서로 묻고 답할 수 있도록 한다. | 15 | |
| 정리 | <ul style="list-style-type: none"> 마무리 <ul style="list-style-type: none"> - 모든 아동이 회기에 참여한 소감과 자신이 생각하기에 오늘 가장 잘 참여한 친구를 한명 선정하고, 선정 이유에 대해서도 이야기하도록 한다 | 10 | |

2. 집단프로그램 “친구야 놀자” 회기별 진행 2회기 자료안

| | | | |
|-------|--|------|-----------|
| 프로그램명 | 『친구야, 놀자』- 좋은놀이 친구되기 | 소요시간 | 60분 |
| 주제 | 자기모습 파악하기 - 좋은 친구 vs 나쁜 친구 | 회기 | 2 |
| 목표 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 좋은 놀이 행동의 필요성에 대해 이해한다 2. 좋은 놀이 친구의 기술들을 연습한다 3. 놀이 상황에서 좋은 놀이 친구의 기술들을 활용한다 | | |
| 단계 | 활 동 | | 시간 (분) |
| 도입 | <ul style="list-style-type: none"> • 인사, 집단규칙검토 - 집단 규칙을 함께 읽고 보상체계를 재인식할 수 있도록 한다 | | 5 |
| 전개 | <ul style="list-style-type: none"> • warm up : 당신의 이웃을 사랑하십니까? <ul style="list-style-type: none"> - 원형으로 둘러앉을 수 있게 한다. 집단지도자가 먼저 술래를 선정 하고 술래가 다른 집단원 앞에 가서 ‘당신은 친구를 사랑하십니까?’ 라고 묻게 한다. 그러면 질문 받는 사람이 ‘아니요’ 혹은 ‘예’라고 대답을 하게 된다. ‘예’라고 대답하면 질문 받은 사람의 양 옆자리에 앉은 사람이 서로 자리를 바꾼다. 만약 ‘아니요’ 라고 대답을 하면 ‘그러면 어떤 친구를 사랑하십니까?’ 라고 다시 묻는다. 질문을 받은 집단원은 집단원들의 공통된 특징(예:안경을 쓴 친구를 사랑합니다)으로 대답할 수 있다. 이때 안경쓴 친구들은 자리에서 일어나 다른 사람의 자리에 앉아야 하는데 자리를 차지하지 못한 사람이 술래가 된다 • 좋은놀이 행동의 필요성 설명하기 <ul style="list-style-type: none"> - 다시는 함께 놀이를 하고 싶지 않은 아이에 대해 말해보기 두명의 지원자를 뽑고 한명은 전지 위에 눕고, 다른 한 사람은 펜으로 그 사람의 신체윤곽을 그리게 한다. 다 그린 후 리더는 집단내 아동들에게 조용히 눈을 감으라고 한다. 그리고 함께 놀이를 해 본 아이들 중에 다시는 놀고 싶지 않은 아이를 떠올려 보라고 한다. 다시 눈을 뜨고 신체윤곽에 다시는 놀고 싶지 않는 특징들에 대해 적어 볼 수 있도록 한다. 이후 리더는 좋지 못한 놀이 행동들을 다시 한번 읽어주고 바로 그것들이 다시는 놀고 싶지 않은 아이의 특징이라고 강조한다 - 다시 놀고 싶은아이의 특징 (금주의 기술과 연결하여) 또 다른 두명의 지원자를 뽑고 신체윤곽을 그릴 수 있도록 한다. 좋은 놀이 행동들은 좋지 못한 놀이 행동들과 반대가 되는 행동이라고 말하고 놀이하고 싶지 않은 아이의 행동들 하나하나 마다 반대가 되는 행동들이 어떤 것인지 묻는다. 각행동들에 대한 상세한 설명은 금주의 기술 활동에서 다루어질 것이기 때문에 간단히 기술하는 정도로 그친다 | | 30 |

| 단계 | 활동 | 시간 (분) |
|----|--|-----------|
| 발전 | <ul style="list-style-type: none"> • 금주의 기술 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> - 좋은놀이 친구 되는 방법 5가지 기술 설명 • 아이들의 구조화된 놀이활동 진행하기 <ul style="list-style-type: none"> - 두팀으로 나누어 양파링 옮기기 게임 하기 리더는 아동들에게 낚시 놀이를 하는 동안 금주의 기술을 얼마나 잘 지키는지 평가판에 기록한다. 각 팀에서 기술을 가장 잘 시연한 아동 한명씩을 골라 선물 교환권을 주겠다고 한다. 놀이가 시작되면 리더와 보조자가 한팀씩을 맡아 놀이 평판판에 아동들이 다섯가지 기술들을 얼마나 잘 지키는지 기록한다. 한차례 낚시 놀이가 끝나면 리더는 각 아동들의 평가 결과를 구체적인 피드백과 함께 알려준다. 그리고 기술을 가장 잘 시연한 아동 한 명을 골라 선물 교환권을 준다 • 게임에서 이기고 지는 것은 중요하지 않아요 <ul style="list-style-type: none"> - 구조화된 놀이 활동이 끝난 다음엔 아동들이 경쟁적인 놀이에서 느낄 수 있는 스트레스를 간단히 다루어준다. 아동들에게 다음과 같은 자기 언어를 연습시키는게 도움이 된다 “즐겁게 노는게 이기는 것보다 더 중요하다” 놀이에서 좋은 결과를 얻지 못해 속상해 하는 아동이 있다면 그 아동을 앞으로 부를때 현재의 기분이 어떨지 물어본다 그리고 눈을 감고 “즐겁게 노는게 이기는 것보다 더 중요하다”라는 자기 언어를 큰 소리로 열 번만 외치라고 한다(보상하기) | 10 |
| 정리 | <ul style="list-style-type: none"> • 과제 제시 <ul style="list-style-type: none"> - 좋은 놀이 친구 되기 기술 연습 금주의 과제는 세 번의 좋은 놀이 친구 되기 연습을 하는 것인데 지역아동센터나 놀이터 등 아이들 속에 어울림으로써 기술을 연습할 수 있다. - 금주의 과제를 나눠 준 직후에 놀이 수행에 대해 제공한 선물교환카드를 보상물과 바꾸어 준다 | 5 |

3. 집단프로그램 “친구야 놀자” 회기별 진행 3회기 자료안

| 프로그램명 | 『친구야, 놀자』-결과를 기분좋게 받아들이기 | 소요시간 | 50분 |
|-------|---|------|-----------|
| 주제 | 부정적인 상황에서 결과를 기분좋게 받아들이기 | 회기 | 3 |
| 목표 | 1. 결과를 받아들이는 기술의 중요성을 이해한다 2. 부정적인 결과를 받아들이는 기술을 연습한다 | | |
| 단계 | 활 동 | | 시간 (분) |
| 도입 | <ul style="list-style-type: none"> 인사, 지난 시간의 활동 검토 - 규칙검토, 과제물 점검, 선물교환권 | | 5 |
| 전개 | <ul style="list-style-type: none"> 나는 누구일까요 게임 <ul style="list-style-type: none"> - 공통적으로 알고 있는 사람의 이름을 포스트잇에 적는다 - 내가 적은 포스트잇을 다른 구성원의 이마에 붙혀준다 - 스무고개형식을 통해 이마에 붙혀진 인물의 이름을 맞춘다 금주의 기술소개 <ul style="list-style-type: none"> - 결과를 기분 좋게 받아들이기 : 축구이야기 소개 → 아동들에게 상황을 설명 해주며 결과 받아들이기 기술을 시연해준다(침착하게 경기장 바깥으로 나가서 웃는 얼굴과 바른 자세로 기다린다) - 예로 제시한 올바른 기술이 왜 필요한지 강조한다 (잘못을 인정해야 당당하다, 다른 동료들의 기분이 상하지 않는다, 게임의 흐름이 깨지지 않는다 등) 아동들이 생각하는 또 다른 받아들이기 좋은 행동들에 대해 이야기할 수 있도록 격려한다 | | 10 |
| 발전 | <ul style="list-style-type: none"> 결과를 기분좋게 받아들이는 방법 <ul style="list-style-type: none"> - 흥분하지 말고 침착하게 행동한다 - 규칙과 지시를 따른다 - 편안한 얼굴표정을 짓는다 - 공손하게 이야기 한다 - 하던 놀이를 계속한다 구조화된 놀이 활동 진행하기 <ul style="list-style-type: none"> - 승패받아들이기 연습 <도미노 게임> 집단 구성원을 두 팀으로 나누어 도미노 게임을 진행한다. 시작하고 호각을 부는 동시에 각팀은 30개의 도미노를 일렬로 빨리 늘어놓은 후, 먼저 넘어뜨리는 팀이 이기는 게임이다. → 승패를 받아들이는데 필요한 자기 언어의 내면화 <이기고 지는 것 보다는 즐겁게 노는 것이 더 중요하다> 역할극 진행 : 진행자는 역할놀이 상황을 제시한다. 아동들의 자발적인 참여를 유도한다. 적절한 시연을 할 경우 보너스 스티커로 보상한다. 아동들이 보여주는 행동의 결과를 집단구성원이 다함께 생각해 보도록 하는 시간을 갖는 것이 중요하다. 다른 아동의 시연을 조용히 관찰한 아동에 대해서도 보상한다 | | 30 |
| 정리 | <ul style="list-style-type: none"> 마무리 : 스티커 합산 및 과자파티 | | 5 |

4. 집단프로그램 “친구야 놀자” 회기별 진행 4회기 자료안

| | | | |
|-------|--|--------|-----|
| 프로그램명 | 『친구야, 놀자』-마음속 귀열기 | 소요시간 | 50분 |
| 주제 | 올바른 대화기술 학습하기 | 회기 | 4 |
| 목표 | 1. 친구들과 나누는 대화의 중요성을 이해한다 2. 친구들의 말을 경청하는 기술을 연습한다 3. 친구들의 말에 집중하고 있음을 나타내는 비언어적 기술들을 연습한다 | | |
| 단계 | 활동 | 시간 (분) | |
| 도입 | <ul style="list-style-type: none"> 인사, 지난 시간의 활동 검토 친구들과 어떻게 지냈는지 이야기하고, 한 아동이 이야기하는 동안 다른 아동이 잘 듣고 주의를 기울일 수 있도록 한다 | 5 | |
| 전개 | <ul style="list-style-type: none"> 가라사대 게임 <ul style="list-style-type: none"> 진행자가 지시하는 사항 앞에 가라사대라는 낱말을 붙힌 것에만 지시사항을 따를 수 있도록 한다(예시: 가라사대 오른손 올리세요/ 내리세요/ 가라사대 왼손 올리세요/ 가라사대 반짝반짝/ 더빨리 / 가라사대 더빨리 / 멈춰 / 가라사대 손 내리세요 / 가라사대 박수 세 / 가라사대 박수 다섯 번) 청각적인 주의집중력을 요구하는 게임으로, ‘경청’이라는 오늘의 주제와 관련해서 주의를 환기시킨다 진행자외에 집단 구성원중 게임을 진행 하는 것을 원하는 구성원이 있다면 진행하도록 한다 | 10 | |
| 총정리 | <ul style="list-style-type: none"> 대화기술의 필요성 설명하기 <ul style="list-style-type: none"> 아동들에게 대화기술의 부족이 어떤 결과를 가져오는지를 알려주어 그 필요성을 구체적으로 입증하기 위해 짧은 시나리오 시연을 한다 등장인물 A, B , 나머지 지원자 2명 : 역할극이 끝난 이후 집단리더는 극에 참여했던 두 명의 아동들에게 A인형에 대한 인상을 질문한다. 아이들의 대답을 들은후 진행자는 A인형의 잘못된 상호작용 행동들에 대해 설명한다. -> 친구들은 A인형과 이야기를 꺼려하는 결과를 설명 -> 그러나 A인형이 친구들과 재미있게 대화하는 방법을 배운다면 다시 친구들의 인기를 얻을 수 있다 금주의 기술 소개하기 <ul style="list-style-type: none"> 말하는 아이의 눈을 쳐다본다. 열심히 듣는다. 이야기 중간에 끼어들지 않는다. 질문을 한다. 상관없는 말을 하지 않는다 구조화된 놀이활동진행 <ul style="list-style-type: none"> 따르릉 따르릉 전화왔어요 : ‘전화게임’은 먼저 리더가 옆자리의 아동에게 귓속말로 전달문을 전달하는 게임 | 30 | 5 |

5. 아동청소년 고위험군 사례회의록

| | |
|--|------------------------------------|
| 학교명 | |
| 의뢰학생 인적사항 | 학년 반 이름 ○○○ (성만 작성 ex 김 ○ ○) |
| 가족관계 (부모, 형제, 자매관계, 부모 직업, 나이, 가족간의 특징 등) | |
| 교내 생활 특징 (또래관계, 교사와의 관계, 학업 성적, 주변 환경 특이사항, 신체적 특징 등) | |
| 검사 결과 (학생정서행동특성검사 및 기타 검사 결과) | |
| 주요문제 (상담사가 느끼는 학생이 가지고 있는 주요 문제에 대한 기술) * (예시)조용하지만 우울해 보인다, 수업에 집중을 잘하지 못한다, 분노조절을 하지 못한다 등, 가능한 객관적으로 구체적인 기술, 문제행동 발현 사건이 있다면 구체적 기술 | |
| 논의해야 할 사항 (주요문제에 따른 판단의 어려움이나 고민 등 기술) | |

6. 정신건강스크리닝 안내를 위한 아동·청소년용 가정통신문

가정통신문

지역아동센터를 이용하시는 학부모님들 안녕하세요!

청주시상당정신건강복지센터는 상당보건소와 충북대학교병원에서 위탁·운영하고 있는 기관으로 지역사회의 정신건강을 위하여 아동정신보건사업을 실시하고 있습니다.

매스컴에서 많은 보도로 알 수 있듯이 지역사회 내 학교폭력, 학교 내 집단 따돌림, ADHD, 불안, 우울, 인터넷 스마트폰 중독 등 아동·청소년정신건강문제는 계속적으로 증가하고 있으며 이에 따라 정신적 어려움의 조기발견의 필요성이 더욱 필요한 시점이라고 생각합니다.

따라서 심층사정평가지를 통하여 아동의 정신건강의 어려움을 조기발견하고 필요시 지속상담 및 치료연계를 돕고자 하오니 적극적인 협조 부탁드립니다.

아울러 각 가정의 평안과 행복을 기원합니다. 감사합니다.

《 스크리닝 실시 및 협조사항 》

1. 연필, 볼펜, 싸인펜등으로 V 표시를 해주시기 바랍니다
2. 첫번째 페이지→ 인적사항은 빠짐없이 기재 부탁드립니다.
(누락 시 정확한 검사결과에 영향을 미칠 수 있습니다.)
3. 두번째, 세번째 페이지→(1~119)까지 모두 기재 부탁드립니다
(113번 문항 시 해당되지 않을 경우 기재할 필요 없음)
4. 네번째 페이지→ 1~10번의 경우 필요시 기재
5. 네번째 페이지→ 11~14번의 경우는 꼭 기재(필수) 바랍니다

* 스크리닝 검사는 진단을 위한 검사가 아니며, 비밀보장 엄수 및 기록이 남지 않습니다.

* 스크리닝 실시과정 중 어려움이나 문의점이 있으신 경우,
00정신건강복지센터(연락처 : 123-1234)로 전화주시기 바랍니다.

7. 정신건강스크리닝 안내문 - 실무자용 동의서

마음은 산산조각이 나고 지나친 스트레스와 무기력은 정신건강을 손상시킨다.
 마음은 말 그대로 '산산조각 나고', '고장 나고', '갈가갈기 찢어진다.'
 이러한 변화를 겪는 동안 우리의 뇌에는 신체적 손상과 맞먹는 충격이 남는다.
 이것은 살을 에는 듯한 급성적인 고통을 불러일으키기도 하고
 오랜 기간에 걸쳐 정신 건강을 조금씩 씹먹는 만성적인 고통을 야기하기도 한다.

- 일레인 N. 아론의 <사랑 받은 권리> 중에서 -

지역아동센터 선생님들, 안녕하세요?
 센터를 이용하는 아동을 위해서, 그리고 각자의 삶을 위해 열심히 살아 온 선생님들의 노고에 위로와 감사를 표현합니다.

00정신건강복지센터에서는 지역아동센터 선생님들의 마음건강을 더욱 건강하게 챙겨드리기 위해 정신건강과 관련된 선별검사를 실시하고 상담, 교육, 힐링 프로그램 제공 등의 서비스를 제공하고자 합니다.

선별검사에 최대한 솔직하게 답변하여 주시기 바랍니다.

본 검사 참여시, 설문지에 기입된 정보와 검사 결과는 정신건강복지법 제71조 '비밀누설의 금지'에 의거해 비밀이 보장됩니다. 이 조사 참여로 자신의 우울이나 불안 등 정신건강 상태에 대한 정보를 얻을 수 있으며, 필요한 경우 추가 도움을 받을 수도 있습니다. 조사의 참여를 동의하지 않는 경우에는 거부할 수 있으며, 동의했다더라도 철회가 가능함을 알려드립니다. 감사합니다.

상기 본인은 본 설문 조사의 취지에 대해 이해하였으며, 개인정보를 제외한 검사결과가 자료 분석에 사용되는 것에 동의합니다.

년 월 일

※ 동의한 경우 아래 항목에 기입해 주시기 바랍니다.

| | | | |
|-----|--|--------|--|
| 이름 | | 기관명 | |
| 연락처 | | E-MAIL | |

8. 활동 사진



사전준비 및 간담회



지역아동센터 사업설명회



방학 중 집단프로그램 운영



지역아동센터 종사자 교육



사례회의



사업평가

개인사례관리서비스

중증정신질환 영역

나는 정신장애인! 곳곳한 두 아이 엄마입니다
광주서구정신건강복지센터

희망을 노래하다
양구군정신건강복지센터

나는 정신장애인! 꽃꽂한 두 아이 엄마입니다



광주서구정신건강복지센터

본 사례를 개입하면서 담당자로서 가슴이 참 많이 아팠다. 중증정신질환자와 자살, 그리고 미혼모, 자녀의 지적장애, 원가족으로부터 외면, 정신질환자는 아이를 키울 수 없다는 지역사회 편견 등 다양하고 복잡한 종합세트 같았다. 늦은 밤 자살 문제로 인하여 경찰에 의하여 응급입원 후 대상자의 치료적 개입을 위하여 병원 방문 시 대상자는 정신이 일도 없는 상태였다. 그런 상황에서 처음 본 나에게 “선생님! 제발 우리 아이들과 함께 있게 해 주세요”라는 말이었다. 같은 부모로서 가슴 아픈 현실이었다. 그러나 치료적 계획을 수립하기 위한 면담은 전혀 이루어지지 않았다. 지속적인 치료를 위한 자의입원이 안되는 상황에서 직계가족들의 협조가 필요했지만 쉽지 않았다. 해당 병원에서 전화하면 전화를 끊어버리는 등 보호자 역할에 대해서 동의 되지 않았다. 사례관리 담당자가 “왜” 부모님 협조가 되어야 하는 상황인지를 명확하게 설명드리고 협조를 구하였지만 부모님들의 상황이 광주까지 올라오는 것이 현실적으로 어려움이 있었다. 이러한 상황을 극복하기 위하여 법적 자문 및 협조가 필요한 기관에 아주 조심스럽게 도움을 청하고, 그 과정을 극복해 나가자 하나하나 매듭이 풀리기 시작하였지만 개입 초기부터 엄청난 열정과 에너지가 필요했다. 치료 셋팅이 끝나자 본 사례의 가장 핵심인 자녀들과 분리 문제가 다가왔다. 현실적인 문제를 해결하기 위하여 3회에 걸쳐 지역사회통합사례회의를 진행하였다. 1차 통합사례회의 과정에서 클라이언트와 자녀를 분리하여 양육해야 한다는 압도적인 의견들이 나왔다. 참 당황스러웠다. 클라이언트를 처음 만난 날 했던 말이 너무나도 뚜렷하게 생각났다. 이러한 상황에서 정신건강복지센터 담당자로서 역할은 무엇일까? 그들의 인권과 그들의 삶을 위해서 우리가 해야 할 일이 무엇일까? 고민을 많이 했다. 처음에는 솔직히 너무 속상하고 화가나서 그들에게 되물었다. “당신들이 클라이언트 입장이라면 이런 말을 쉽게 할 수 있겠느냐고” 그렇지만 다시 생각을 정리하고 여러 기관들의 입장을 생각해 보았다. 이 상황에서 내 자신의 감정이 아닌 더 객관적으로 관련 기관들을 설득하고 정신질환과 관련 편견을 해소할 수 있는 전화위복의 기회로 만들어 나가는 것이 중요했다. 이러한 과정을 통하여 클라이언트와 자녀의 분리 보다는 퇴원 후 자녀와 합가하는 방향으로 개입 계획 수립이 되어 여러 기관에서 자녀와 합가 할 수 있는 서비스 개입 계획을 수립할 수 있었다. 또한 정신건강복지센터가 지역자원을 통합하여 컨트롤 타워 역할을 수행하면서 산발적인 자원을 통합하여 효과적이고 효율적인 서비스를 제공할 수 있게 되었다. 지역기관들이 정신건강복지센터에 대한 전문성을 인정하고 신뢰를 보내준 덕분이었다. 클라이언트가 이것을 할 수 있을까? 보다는 진정으로 원하는 것이 무엇일까?를 고려하고 그 원하는 것을 할 수 있도록 도움을 주는 과정에서 나의 클라이언트에게도 신뢰를 얻게 되었고, 치료적인 효과를 높일 수 있었다. 앞으로도 지역기관 및 클라이언트에게 더욱 더 신뢰있는 기관이 되기 위해 불타는 열정과 노력이 필요하리라 생각된다. 현재 쌍둥이 엄마는 아이들과 함께 본인이 살았던 집에서 살고 있다. 나의 클라이언트는 옆에서 보기에 조금은 부족한 엄마 일 수 있지만 아이들에게 사랑 가득한 엄마이다. 앞으로도 쌍둥이를 키우기 위해서 조금은 힘들고 벅차지만 다른 부모들처럼 그 과정을 극복하고 노력하면서 쌍둥이가 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 언제나 옆에 함께 있길 기도해 본다.

희망을 노래하다



양구군정신건강복지센터

대상자는 오랫동안 지역사회에서 불신과 두려움의 대상이었다. ‘언제 퇴원하느냐, 퇴원하면 불안하니 계속 병원에 있게 해달라, 또 퇴원해서 집으로 돌아오면 대상자가 문밖에만 나와도 마을주민들은 무섭다며 지속적으로 민원을 제기했고, 파출소나 면사무소에서도 그를 요주인물로 주목하며 개입을 꺼렸다.

그러나 현재 재활치료를 통해 달라진 대상자는 ‘나들이 가는데 복지카드가 필요하다’, ‘이번 달에는 쌀이 왜 안 나왔냐’ 며 지역 면사무소에 문의도 하고, 사회적응훈련 차 타 지역으로 외부활동을 갈 때도 이발과 목욕을 하고 깨끗한 옷도 갈아입을 줄도 알며, 진료날짜와 약 갯수가 안 맞는다며 확인도 하는 등 놀라울 정도로 지역사회에 잘 적응하고 있다.

물론 그가 이런 변화를 보이기까지의 과정은 결코 순탄하지 않았다. 대상자의 주보호자인 어머니가 치료에 매우 비협조적이었기 때문이었다. 하지만 병에 대한 지식이 없는 보호자의 입장에서 생각해보면 충분히 억울할 수도 있겠구나 하는 생각이 들면서, 어머니에 대한 연민의 감정을 느끼게 되었다. 그러자 보호자에 대한 원망의 마음은 사라지고 대상자가 지역사회 구성원으로 잘 살아갈 수 있도록 도와야겠다는 간절한 마음이 생겼다. 대상자가 퇴원한 이후 본격적인 사례관리를 시작하면서는 돌봐줄 가족이 없는 열악한 환경의 대상자를 진심으로 대했고, 온 마음을 다해 그의 미래를 위해 하나님께 기도하며 하루를 시작하게 되었다. 그후 대상자는 하루하루 조금씩 변화를 보이며 재활을 향한 강한 의지를 갖게 되었고 현재 대상자는 “함께 손잡고” 라는 직업재활프로그램에 참여해 다른 사람들 앞에서 자신의 생각과 감정을 자유롭게 표현하거나, 난타를 배워 요양원이나 음악회 등의 지역행사에서 공연을 펼치며 세상과 소통하며 희망을 전하고 있다. 언젠가 어머니가 물려준 논밭에서 농사를 짓겠다는 꿈을 안고 말이다.

나 자신이 아닌 누군가를 위해 기도하며 사는 기쁨을 알게 해 준 대상자에게 감사하며, 대상자가 당당한 지역사회 구성원으로 우뚝 서는 그날까지 든든한 버팀목이 되어 줄 것을 약속한다.

2019 지역사회 정신건강 우수사례집

개인사례관리서비스

우울 및 자살 영역

아빠가 쏘아올린 작은공
의정부자살예방센터

‘비가 와도 꽃이 피듯, 결국 사람이 희망이다’
완주군정신건강복지센터

아빠가 쏘아올린 작은공



의정부자살예방센터

2월의 마지막 금요일 오후 한 통의 전화를 받았다.

“선생님, 저 일자리 떨어졌어요. 떨어져서 전화를 하게 됐네요. 너무 속상해요. 저는 진짜 간절했는데... 선생님이 너무 나에게 딱 맞는 일을 찾아주셔서 가지고 욕심이 났어요. 친구도 잘 되라고 기도하고 그랬거든요. 면접보고 나서는 신경이 쓰여서 잠도 잘 못 잤어요. 속상해서 지금 친구랑 라면 먹으면서 한 잔 했어요.”

그는 취한 목소리로 울먹이며 나에게 전화를 했다. 전화기 너머로 들려오는 그의 목소리는 50살을 훌쩍 넘긴 남자였지만, 마치 시험을 망친 중학생 같이 느껴졌다.

대상자는 서류에 합격해 기뻐고 출근하기 위해 운동하며 하루하루 준비해왔던 이야기를 주정하듯 늘어놓았다. 낙담하는 그에게 ‘또 기회가 올 것이다’라며 다독여주어야 했지만 그가 얼마나 이 면접에서 기대했는지를 알기에 그저 그의 속상한 마음을 들어주는 것 그 뿐이라 미안해졌다.

몇 시간 뒤, 또 다시 대상자에게 전화가 왔다. “그동안... 감사했고 고마웠어요.” 한 마디 후 전화를 끊어버렸고 다시 전화를 받지 않았다. 음주상태인 대상자가 자살충동을 느낄 수 있다는 생각에 동료와 함께 무작정 집을 방문했다.

11살짜리 대상자의 아들이 문을 열어주었다. 방안에는 소주병과 맥주병이 널브러져 있었고 대상자를 멍한 듯 앉아서 술을 마시고 있었다.

“선생님, 오셨네요! 내가 너무 속상해서 그래요. 너무나 절망적이에요.”라며 신세한탄을 시작했다. 평소보다 목소리가 크고 격양되어 있었고, 누구의 말도 들으려고 하지 않았다. 상담과 취업준비를 시작하면서는 평소 술을 마시지 않았지만 너무나 절망적이어서 술을 마신 것이라고 했다. “나를 죽으라, 죽으라 하는 것 같아요. 버티는 것도 한계가 있네요.” 그는 10년 전의 이야기부터 시작해 그동안 얼마나 힘들었는지 왜 세상은 나한테 이러는지, 누구든 잡히면 어떻게 하고 싶다면 한탄했다.

“많이 힘드셨겠어요. 친구와 함께 살려고 정말 많이 노력해오셨네요.” 다독이며 그의 이야기를 한참을 들었다. 앞뒤도 없이 화가나 이야기를 퍼붓던 대상자는 “사실.. 속상해서 그랬지, 정말 죽으려던 것은 아니었어요.” 라고 말하며 울기 시작했다. 가만히 대상자를 기다리니 ‘나는 아들을 사랑하고 있고 아들이 20살이 되기 전에는 절대 죽을 수가 없다’며 살고자 하는 마음을 드러냈다.

“선생님이 진짜 와주셔서 고마워요. 오지 않았다면 술을 더 마셨을 거예요. 절망적이거든요. 지금도 미래는 안 보이는데... 고마워요. 제 말을 들어줘서.”

금요일이었기에 대상자가 주말동안 언제 또 자살충동이 생길지 몰라 불안한 마음이 컸지만 한참 속내를 털어놓은 대상자와 오늘과 주말동안의 안전을 약속하고 헤어졌다. 사무실로 돌아오면서 그래도 ‘이 대상자가 나에게 도움을 요청했구나, 고마웠다는 말로 나를 초대했구나. 우리의 관계가 그만큼 만들어졌구나.’ 하는 생각이 들었고 그날의 경험은 대상자와 함께 회복의 길을 걷는 나에게 큰 힘이 되었다.

그 뒤로 대상자에게는 또 한 번의 자살위기가 있었지만 응급개입으로 며칠간의 입원치료 후로 다시 시작하는 계기가 되었다. 2개월 동안은 대상자에게 필요한 자원들을 찾고 연결하기 시작했다. 주민센터의 맞춤형 복지팀에서 긴급생계비를 지원받아 밀린 공과금을 납부하기 시작하며 경제적인 회복을 지원했고, 지속적인 정신과적 치료, 외과치료를 위해 의료급여도 신청하여 대상자의 신체적, 정신적 회복을 도왔다. 매일 같이 술을 마시던 대상자였지만 점차 횟수도, 양도 줄어갔다. 쓰러져 있던 사람이 이제 혼자 앉을 수 있게 된 것 같았고 곧 일어설 수도 있을 것 같았다. 그래서 나는 다시 취업을 권유했고 대상자도 그리 해보겠다고 했다. 몇 개월 전 탈락했던 같은 일자리를 권유했다. 평생에 한 번 오는 기회가 아니라는 것을 보여주고 싶었다. 함께 이력서를 작성하고 입사지원하기로 한 날, 대상자는 나타나지 않았다. 며칠 전화를 받지 않던 대상자와 통화에 성공했다.

“그냥.... 이번에는 그냥 넘어갈게요. 자신이 없어요. 된다는 보장도 없고.”

대상자에게는 두려움이 남아 있었다. 그 말을 들으니 내가 대상자를 빨리 일어나라고, 뛰어가라고 다 그친 것은 아닌가? 라는 생각에 미안함과 부끄러움이 교차했다. 그로부터 3주 뒤 대상자에게 전화가 왔다.

“선생님 저 면접 보려구요. 도와주세요.”

지난 1월 등록해두었던 시청 일자리센터에서 구직정보를 보내주었고 집에서 가깝고, 조건이 마음에 들어 대상자가 직접 전화로 문의를 했다고 했다. 등록된 이력서로 서류는 합격이 되었고 며칠 뒤에 면접을 보게 되었다는 것이었다. 몇 차례 모의면접을 진행하면서 대상자에게 좀 더 힘을 주고자 노력했다.

며칠 뒤 대상자는 우리 지역의 가장 큰 호텔의 미화직에 지원했고 면접에 합격했다. 합격문자를 받고 바로 전화를 주었다고 했다.

“기분 좋죠. 지난 번 면접경험도 있고 선생님이랑 연습해서 그런지 부담없이 했더니 잘 됐네요. 저한테 이런 날도 오네요. 예전엔 나도 어디서 일 잘한다는 말을 많이 들었거든요. 이렇게 되니까 진짜 모든 게 잘 될 것 같아요. 선생님들이 있어서 제가 이렇게 할 수 있을 것 같아요. 정말 지금 마음은 내가 죽을 때 까지 여기에서 일한다는 마음으로 우리 회사를 아끼고 사랑하는 마음을 가지고 열심히 일 할 거예요.”

대상자가 취업하고 10개월이 되어갈 때 즈음부터 크고 작은 작은 갈등상황으로 몇 번의 위기가 있었지만 그 때마다 대상자는 나와 주민센터, 지역기관, 친구, 동료들에게 도움을 요청하며 그 위기들을 넘어가고 있다. 대상자는 그렇게 자기만의 발걸음으로 담담하게 인생의 길을 걸어가며 그의 삶의 행복을 느끼고 살아간다.

우리의 하루하루가 낮과 밤의 연속이듯이 한 사람의 삶도 어둠에서 빛으로 나아가는 하루의 반복이라는 생각이 든다. 우리는 또 다른 어둠을 만날지도 모르지만, 그 여정에 누군가 함께 한다면 다시 빛으로 가는 그 길에 조금 더 힘을 낼 수 있지 않을까? 그 과정을 함께 하는 사람으로 살아간다는 것이 때로는 힘에 겹지만 함께 빛으로 가는 그 길이 감사하고 또 감사하다. 나도 대상자처럼 나만의 발걸음으로, 함께하는 사람으로 살아가며 매일의 행복을 발견하기를 바라본다.

‘비가 와도 꽃이 피듯, 결국 사람이 희망이다’



완주군정신건강복지센터

‘힘 있는 자였다면 고기 잡는 법을 가르쳐 드리겠습니다. 그러나 자살 시도자는 일어설 힘조차 없기에 힘을 얻을 수 있는 고기가 필요합니다.’

대상자의 욕구와 문제에 대해 개입하며 문득 스쳐 지나간, 그러나 뇌리에 깊이 새겨진 말이다.

2018년 따뜻한 그해 봄 5월, 검은 마스크로 얼굴을 가린 채 건장한 체격의 한 남성이 센터에 찾아와 상담을 요청했다.

“제가 죽을 만큼 너무 힘들어서 왔어요. 그래도 여기는 저를 도와주는 곳이라는 생각이 들었어요.”

조용한 상담실에 마주앉아 적막한 긴장감이 흘렀고, “다 포기하고 싶어요.”라는 대상자의 떨리는 음성은 내 마음의 동요를 일으켰다.

사실 대상자는 초기상담 당시 우울, 무기력, 분노, 좌절 등 부정적 감정이 관찰되었고 불규칙한 식사, 실직, 대인관계 결여, 활동저하 등의 행동을 보였다. 자살생각 빈도는 주 3~4회로 높았고 주된 이유는 경제적 어려움이었다.

또한 대상자는 마음이 많이 다쳐 있었다. 가족으로부터 받은 상처와 자신으로부터 받은 상처가 동시에 나타나고 있어 누구를 의지하며 살아가야 할지 막막하다고 반복해서 호소하였다. 이 분에게 취업연계가 당장 의미가 있을까? 당장 필요한 것을 제공해야 하지 않을까? 라는 생각이 강하게 들었다.

다행히 구체적인 자살계획은 없었으며 상담, 치료 등의 도움을 받고자 하는 의지가 있어 상담은 순조롭게 진행되었다. 다만 지지체계가 없어 상담자 및 담당 주치의와의 상담을 통해 정서 지지와 치료에 대한 동기부여가 필요했지만, 처음 개입할 당시 소득이 전혀 없어 경제적 지원이 급하게 필요하다고 판단되어 지역사회 내 가능한 자원들을 모두 탐색하기 시작했다.

이에 본 센터는 2018년 5월, 대상자의 욕구(정서적지지, 경제적 지원)를 반영하여 사례관리 계획(정신건강의학과 진료 및 약물치료, 지속상담을 통한 정서 상태 파악 및 관리, 지지자원 형성)을 세웠으며 계획에 따라 현재까지 증상 및 약물관리, 자살 위험군 개인상담 프로그램 제공, 병원 진료비 지원, 민관 협력을 통해 경제적 자원을 연계(적십자에서 운영하는 ‘희망풍차’, 어린이재단 빈곤가정 지원사업, 완주군사회복지협의회 ‘좋은이웃들 일사일촌 결연사업’)하는 노력을 하였다.

경제적 어려움으로 인한 스트레스가 컸던 대상자이기에 경제적 지원을 통해 마음의 안정을 찾고 센터 개입에 대해 긍정적으로 느끼며 자발적으로 구직활동, 지속적인 정신건강의학과 치료 등 증상 호전에 대한 희망을 표현하기도 했다.

물론 힘든 시기도 있었다. 대상자는 종종 약물 효과 및 증상호전에 대한 불안감을 호소하기도 하였는데 사례관리자가 평균적인 치료기간을 안내하고 조급함을 낮출 수 있도록 변화된 긍정적인 부분에 초점을 맞추어 상담을 제공하여 불안감을 해소할 수 있도록 하였다. 또한 증상이 지속되어 구직활동이 지속적인 경제활동으로 이어지지 않아 정기적인 근로소득이 없었기에 안정적인 수입이 필요했던 대상자는 19년 초에 스스로 기초생활수급 신청을 하였으나 기초생활수급에서 탈락되어 한동안 힘든 시기를 보내기도 하면서 나 역시 깊은 고민에 빠지기도 했다. 하지만 최근 한부모 가족 지원을 받게 되며 다시금 정서적 안정을 찾게 되었고, 함께한 노력이 결코 헛되지않은 않았다.

대상자는 “보이스 피싱 사기, 교통사고로 빛이 많아져 집에 빨간 딱지가 붙어있고 우울증, 공황장애, 수면장애까지 생겨서 아버로서 아이들에게 도움도 못 되고 이렇게 살고 있지만 신앙도 있고 약도 잘 먹으면서 버텨낼게요. 부모님도 왜 우울증, 공황장애를 이겨내지 못하냐며 절 나약한 사람으로만 생각하고, 주변 사람들도 이해를 못해주는데 항상 제 이야기 잘 들어주시고 도와주셔서 늘 선생님께 감사해요.”라며 증상 및 일상생활에 대한 기대감 표현 및 재할의지를 보였다.

비가와도 꽃은 피듯이, 대상자의 삶의 역경과 고난이 서로 협력하여 한층 더 성장할 수 있는 계기가 되었을 것이라고 생각한다. 마주하는 대상자가 앞으로도 행복했으면 좋겠고, 건강한 삶을 통해 살아가는 인생이 아름다운 여정이 되기를 바라본다.

2019 지역사회 정신건강 우수사례집

개인사례관리서비스

중독 영역

인생은 아모르파티!
제주중독관리통합지원센터

인생은 아모르파티!



제주중독관리통합지원센터

‘자신에게 실망하지마. 모든 걸 잘할 순 없어 오늘보다 더 나은 내일이면 돼. 인생은 지금이야.’

현재 대상자가 가장 좋아하는 노래이면서 핸드폰 벨소리 노래입니다. 여러 무대에서 아모르파티를 부르며, 흥에 겨운 모습을 보고 있으면 과거의 대상자를 처음 만났던 모습이 생각이 납니다.

2016년 제주대학교 정신건강의학과 병동에서 상담 의뢰 들어와서 병원을 방문하게 되었습니다. 대상자는 알코올 사용에 있어서 문제가 있었으며, 양극성 정동장애와 약물 과사용으로 자살시도 하였다는 이야기를 간단하게 알려주었습니다. 초기 상담을 진행하였을때 대상자는 상당히 거부적이었습니다. 그럼에도 불구하고 의료진들의 설득으로 센터 회원 등록에 동의를 받고 사례관리를 시작하였습니다. 병원생활 중에 대상자는 병원 내에서 말썽꾸러기 같은 존재였습니다. 환청으로 인해 건물 밖으로 뛰어내려야 한다며 병원 유리창을 깨뜨려 격리실로 가기도 하였으며, 다른 환자들의 물건을 훔쳐갔다는 등의 소문이 있었고 얼굴에는 상처가 가득하였습니다. 그러다보니 나쁜 일이 생길 경우 제일 먼저 의심을 받는 환자가 되었습니다. 대상자 또한 이러한 상황에서 자존감이 많이 위축되어 있었으며 다른 사람과의 교류를 회피하는 듯 보였습니다. 그러기에 더욱 다른 사람에게 물리적인 폭력을 행사하려고 하며, 자신보다 밀이라고 생각하는 사람을 조정하려고 하면서 자신만의 방법으로 병원생활을 지속하였습니다. 제주대학교 병원에서의 자살 사고와 급성기 치료가 끝나면서 연강병원으로 전원되면서 긴 병원생활이 다시 시작되었습니다. 대상자의 경우 민박집에서 거주하는 상태에서 고정적인 수입이 없어 월세도 계속적으로 밀려있던 형편이었으며, 잠깐 퇴원을 하게 되면 입원생활 중 알게 된 환자의 집에서 함께 거주하기도 하였습니다.

또한 퇴원 후에는 규칙적인 약물복용이 이루어지지 않고 지속적인 음주로 인해 건강악화로 여러 병원을 돌아다니며 병원 생활에 안주하고 있었고 2년이라는 시간동안 병원에서 주는 밥을 먹고 잠을 자고 매일 텔레비전을 보며 시간을 보냈습니다. 또한 여전히 많은 병원에서 다른 환자들과 사건·사고가 있었지만 지역사회로 나갈 경우 겪게 될 어려움을 피해 현재 병원생활에 강하게 만족감을 드러내셨습니다. 병원측에서도 이 분의 상황을 파악하여 입원생활에 많은 어려움이 있으나 지속적인 입원 진행에 많은 도움을 제공해 주었습니다. 사례 관리자 입장에서는 어느 정도 회복이 이루어졌지만 여러 가지 외부의 상황으로 인해 퇴원을 진행하지 못하고 병원 생활에 안주하는 것에 안타까운 마음이 들었습니다. 현재의 안락한 생활에 젖어, 병원 안에서조차도 움직이고 싶지 않고 침대에 누워있으며 5분이라도 산책을 권유하면 알겠다고는 하나 귀찮은 듯 대답을 하고 항상 알겠다고 하며 말만 하는 모습이 참으로 안타까웠습니다.

재원기관이 한참 지나게 되고 퇴원이 이루어지게 되자 사례관리자가 가장 중점을 둔 것은 지역사회에 적응이었습니다. 퇴원 후 몇 일 동안은 자유로운 삶에 취하여 즐거웠지만, 몇 달이 지난 후 현실적인 문제에 휩싸여 다시 입원을 생각하게 되었습니다. 재입원을 막기 위해 여러 가지 노력을 해 보았지만

한계가 있기에 병원과 여러 지역사회 기관과의 도움을 통해 최대한 지역사회에 적응할 수 있도록 노력하였습니다. 센터에서는 대상자에게 단주해야 함을 이야기 드리니 단주하는 행위 하나가 대상자의 인생을 얼마나 바꿀 수 있을 것인가에서부터 자신은 원래 술을 마시는 사람이라며 단주할 수 없는 현실을 호소하였습니다. 이에 대해 단주를 하는 데 있어 가장 중요한 것은 단주를 해 보는 경험이라고 설명드리고 단 하루만이라도 숙취가 없는 맨 정신으로 살아보자고 이야기하며 단주를 도전해보자고 이야기하였습니다. 그리고 여러 가지 주간 재활 프로그램 중 단 하나의 재활프로그램을 참여할 수 있도록 독려하면서 약물 관리가 잘 이루어지고 있는지 확인하고 개인 상담을 통해 현재 가지고 있는 어려움을 파악하여 해결할 수 있도록 노력하였습니다.

현재 입원치료했던 병원의 도움으로 5층 건물 청소하는 일을 맡아서 하고 있습니다. 물론 아주 깔끔하게 하지는 못하지만 오랜만의 노동을 힘에 부쳐서 잠시 한 달동안 쉬기도 하였으나 10개월을 유지하고 있습니다. 그 후 몇 번의 재발을 경험하기는 하였지만 그만큼 단주를 하는 경험도 생기고 단주를 유지하는 시기도 길어짐에 따라 개인 위생 관리 측면과 약물 관리도 잘 이루어졌습니다. 가장 두드러진 변화는 스스로도 단주를 하면서 어려운 일을 해내고 있다는 사실에 자존감이 향상되었다는 점입니다. 올해 하반기에는 본 센터에서 다른 중독자들을 위해 스스로 자조모임의 회장을 해보겠다고 하며 센터를 방문하는 신규 회원들에게 여러 가지 센터에 대한 안내를 하고 짧은 기간이라도 단주를 할 수 있는 방법에 대해 자신있게 이야기를 하는 모습이었습니다. 그리고 자조모임의 회장답게 여러 행사에 적극적으로 참여하면서 회원분들에게 센터의 행사에 참여할 수 있도록 본돈아주며, 올해 음주폐해 예방의 달 행사에는 회원분이 직접 지역 주민들에게 캘리그래피 진행할 생각에 부단히 연습을 하고 있습니다.

알코올 중독에서 완치는 없습니다. 그저 회복이라는 길에 조금만이라도 더 가까이 가려고 끊임없는 노력이 회복의 하나의 과정이자 회복 그 자체의 의미라고 생각합니다. 오늘 비록 짧은 기간동안 단주를 하였고 술을 마시더라도 몇 일동안의 단주 경험이 있기 때문에 다시 단주를 할 수 있는 힘이 생겼다고 격려가 필요합니다. 또한 많은 기관이 그가 회복될 것임을 믿고 어려움일임을 알면서도 도움을 제공하였기에 대상자가 현재 많은 변화가 생겼다고 생각합니다. 하지만 가장 중요한 것은 본인이 단주하겠다는 마음가짐이 중요한 것이고 직원들과 기관에서는 그가 회복할 수 있다는 믿음과 자신감을 본돈아주는 일이라고 생각합니다. 지금보다도 더 나은 내일을 위해서 한 발자국씩 걸어가는 모습을 응원하면서 앞으로 어느 정도의 회복된 삶을 영위하고 있는지 지켜볼 수 있기를 모두들 기대하며 지켜봐주시길 바랍니다. 인생은 지금이야! 아모르파티!

지역사회 정신건강 우수사례집

- 발 행 일 : 2019년 11월
- 발 행 인 : 이영문
- 발 행 처 : 보건복지부 국립정신건강센터
- 주 소 : (04933) 서울 광진구 용마산로 127
- 대표전화 : (02) 2204-0114
- 팩 스 : (02) 2204-0383
- 홈페이지 : <http://www.ncmh.go.kr>
- I S B N : 979-11-90036-39-9
- 인 쇄 처 : 이문기획 또는 케이엠커뮤니케이션(주)
- 비 매 품

