



전라북도 마음사랑병원
**외래특화치료
 안내**

마음 사랑

2022 봄호
 VOL.95

마음사랑 소식지는 열린 마음, 밝은 마음으로
 아름다운 세상을 만들어 가고 싶은 우리 모두의
 바람을 담았습니다.

전라북도 마음사랑병원



기분장애

- 1형 및 2형 양극성 장애(조울증)
 - 비정형 우울장애
 - 순환형 기분장애
 - 경계성 인격장애
 - 주요 우울장애, 지속성 우울장애
 - 월경전 불쾌감 장애
- * 비약물치료 시행
 · 인지행동치료/경두개 자기자극술(rTMS)/마취하전기자극치료(M-ECT)

소아 청소년

- ADHD(주의력결핍증)
- 발달장애
- 틱장애
- 분리불안
- 자폐성 장애
- 소아청소년 우울증

치매기억장애

- 대상 : 60세 이상
- 치매선별검사 및 신경심리종합검사
 - 알츠하이머/혈관성/루이소체 치매
 - 정신능력평가 및 상담
 - 기억장애/우울증/불안증/불면증
 - 고령자 성년&한정후견 평가 및 상담

외래특화 진료예약

전화 및 방문예약 : 063-240-2100(원무팀)

병원 홈페이지 예약 : 메인화면 외래예약 → 방문일/치료분야/연락처 입력 → 예약신청



우리의 사명은 환자를 치료하는 것만이 아니라
 환자의 마음을 얻는 것이다.



마음사랑 소식지는 매년 봄과 가을에 발행됩니다.
 병원의 소식이 궁금하신 분들은 언제든지 본원 홈페이지와 블로그를 방문하시면
 자세한 소식을 접하실 수 있습니다.



CONTENTS

인사말

여는 글 : 고통에서 사랑으로 04

건강

건강길라잡이 : 건강한 아이! 행복한 미래! 아이들의 마음의 병,
 무엇이 걱정이세요? 06
 메디컬칼럼 : 이것도 사랑일까? 10

기획

기획이슈 : 공공보건의료 전국 최우수기관 선정 12
 특집 : 우리 함께 더 가까이, 2022 지역사회와 함께하는 전라북도
 마음사랑병원 14

치료

특화치료 : TMS 치료 16

정보

휴 : 두 자매 18

스토리

고맙습니다 : 낮병원 치과 치료비 지원 20
 마음나누기1 : 내가 도박중독이라고? 22
 마음나누기2 : 살아있는 희망, 동료지원가 24
 열정36.5 : 병원의 미래를 책임질 마음사랑 직원들의 성장 이야기 26

뉴스&안내

마음사랑뉴스 : 뉴스 / 재단소식 28
 Information : 가족교육 32
 : 셔틀버스안내 33
 : 마음사랑후원회 34
 : 심신치료센터 35



고통에서 사랑으로

글 / 김성의 이사장

11년 동안 가족보다 더 가까이에서 함께 생활했던 강아지 사랑이가 작년 겨울 하늘의 별이 되었습니다. 몇 년 전부터 앞을 못 봐 힘들어했고, 또 지난 해 부터 부쩍 잠만 자고 움직임이 적어져 마음의 준비는 어느 정도 되어있었지만 정작 보내고 나니 그 빈자리가 어찌나 컸던지 실로 당황스러웠지요. 아침에 깨어 따뜻한 온기의 사랑이가 옆에 없음을 확인할 때 또 거실에 나와 늘 날 바라보던 그 자리가 비었음을 확인할 때면 눈물이 왈칵 쏟아지곤 했어요. 퇴근해 현관문을 열고 집에 들어서며 큰 소리로 '사랑아 엄마 왔어~'라는 혼잣소리를 한참동안 하며 또 울컥. 그 슬픔이 어찌나 크고 깊던지, 그럴 때 마다 돌아가신

부모님이 떠올라 무척 죄송스러웠습니다. 낱아 길러주신 부모님이 돌아가셨을 때 내가 이렇게 슬퍼했던가? 이렇게 절절히 가슴이 아팠던가? 등등. 그 슬픔들과 시간을 보내며, 시어머니 친정어머니 두 분 모두 남편을 먼저 보내고 느끼셨을 상실감이 얼마나 컸을까 또 얼마나 힘들셨을지 늦게나마 깨닫게 되었지요. 또한 젊은 나이에 남편을 잃고 홀로 자식을 키우느라 애썼던 후배가 엄청 힘들었을 그때, 내가 부족해 진심어린 위로를 하지 못해 미안하다고 고백하기도 했습니다. 사랑을 보내고 나서야 누군가의 아픔이나 상실을 비로소 제대로 알게 되고 진심어린 마음으로 나눌 수 있게 되니, 제가 키운 사랑이가 죽어 저를 키우는 듯 합니다.

지난 1월 베트남의 틱낫한스님이 영면의 길에 드셨습니다. 티벳의 영적 스승 달라이라마 존자, 가톨릭의 프란체스코 교황과 함께 세계 3대 영적지도자로 존경받으셨던 분이지요. 평화로운 모습으로 풀밭에 앉아 명상하는 부처님 사진을 보고 스님이 되기로 마음먹고 16세 때 출가하신 스님은 비폭력 평화주의자고 명사가이며 작가 그리고 시인이셨어요. 베트남 전쟁 당시 반전운동과 평화운동을 주도했다는 이유로 공산당과 민주진영 양쪽에서 탄압받았기에 1980년대 프랑스로 망명하셨습니다. 그곳에서 플럼빌리지(Plum Village)라는 수행공동체를 세워 여러 나라에서 온 수많은 사람들이 종교와 인종을 떠나 상처받은 마음을 위로받는 세계적인 힐링공간으로

만드셨습니다. 스님은 우리가 살면서 겪는 고통은 연꽃을 피우는 진흙과 같다고 말씀하셨지요. 어려움을 겪을 때 누구나 다 힘들어하지만 고통에 빠져 불평하고 좌절하기보다 그 아픔을 지그시 바라보다 보면 다른 사람의 아픔도 보이고 또 삶 속에서 우리 모두는 고통을 겪기 마련이라는 지혜를 터득하며 자신의 아픔이 점점 작아져 보이게 된다고 하셨지요. 더 나아가 그 깨달음은 자신과 세상 사람들을 향한 연민의 마음으로 변화되어 결국엔 자신을 힘들게 했던 고통들이, 자신의 내면에 사랑을 꽃피우는 진흙이었음을 알게 된다고요. 저는 떠난 사랑이를 통해 마음 속 사랑을 조금 더 키웠습니다.

3년째 코로나가 우리의 삶을 온통 휘젓고 있는 요즘, 수많은 고통 속에서도 우리 모두 사랑의 마음이 봄기운과 함께 더 훈훈하게 커지길 두 손 모읍니다. 힘들 때 일수록 <사랑을 행동으로> 드러낼 수 있도록 전라북도 마음사랑병원의 전 직원이 마음을 모으겠습니다. 고맙습니다. 사랑합니다. 아무쪼록 건강하시길.





건강한 아이! 행복한 미래! 아이들의 마음의 병, 무엇이 걱정이세요?



정신건강의학과 전문의
이영교 진료원장

“애들은 가라~”

시골 장터에 약장사가 앞에 모여든 어린이들을 내쫓으며 하던 말입니다. 이 말에는 어린이를 무시하는 태도의 한 면을 보여준다고 생각하는데, 그런 ‘어른’은 어린이들은 뭘 잘 몰라서 스트레스도, 마음의 고통도 겪지 않는 것으로 여기는 것 같습니다. 그러나 심지어 뱃속의 태아도 7~8주가 되면 전체적인 반사운동을 보이며 이후 외부로부터의 자극, 예컨대 큰 소리나 공포나 불안, 우울 등 어머니의 정서적인 상태에 영향을 받는다고 합니다. 어린이들도 어른과 마찬가지로 마음의 병을 겪습니다. 그 대표적인 몇 가지에 대해 간단히 알아보도록 하겠습니다.

주의력 결핍증 (ADHD)

주의력결핍증은 소아청소년정신과에서 가장 흔하게 만나는 경우로, 특징적인 모습을 보면 아주 어려서부터 까다롭거나 과도하게 활발했던 경우가 많습니다. 예를 들면 밤낮이 바뀌어 애를 먹었다거나 혹은 하도 발발거리고 돌아다니며 수없이 넘어지고 부딪치고 다쳐서 애를 먹었다고 하는 등입니다. 하지만 대개는 ‘철이 없다, 씩씩하다, 극성맞다, 남자답다’ 등의 말을 들으면서 무심코 지내게 됩니다. 그러다 유치원이나 초등학교에 다니면서 단체생활을 시작한 후에야 그 증상을 발견하고 주목하게 됩니다. 수업 중에 가만히 앉아 있어야 하고, 질서나 규칙을 지켜야 하고, 비교적 긴 시간을 집중해서 공부해야 하는 등의 제한이 가해지는데 이런 일을 수행하는데 매우 곤란을 겪습니다. 부모나 교사가 아동의 문제를 인식하게 되는 것이 대개 이 시기이며, 부모보다는 교사가 먼저 상담을 권유하는 경우가 많습니다. 왜냐하면 가정에서는 증상이 심하지 않거나 두드러지지 않는 경우가 많지만, 수십 명과 함께 단체생활을 하는 학교에서는 증상이 훨씬 심해지고 눈에 더 잘 띄기 때문입니다. 흔히 3가지 특징적인 증상으로 설명을 합니다.

반복적으로 눈을 깜빡이거나, 얼굴을 찡그리는 아이들을 가끔 만나곤 합니다.

1) 과잉행동

핵심 증상 중 하나로 안절부절못하거나, 꿈지락거리고, 불필요한 움직임 등이 흔하게 나타납니다. 학교에서 수업 중에도 자리를 벗어나 돌아다니거나, 팔다리를 가만히 두지 않고 흔들며 대거나, 과제와 관계없는 다른 것을 가지고 놀거나, 다른 아동에게 말을 걸고 장난하거나, 쓸데없는 소리를 냅니다.

2) 주의 산만, 주의력결핍

아동은 어떤 일에 주의를 기울이거나 주의력을 지속하는 데 곤란함을 느끼거나, 혹은 무시해야 하는 자극에 주의가 산만해집니다. 특히 재미없고 지루하고 반복적인 과제 수행에서 두드러집니다. 종종 ‘귀 기울여 듣지 않는다, 끝맺음을 제대로 하지 못한다, 쉽게 산만해진다, 물건을 잘 잃어버린다, 집중하지 않는다, 일을 끝내지도 않고 딴 일을 벌인다’ 라고 합니다.

3) 충동성

실제 상황에서 지시가 끝날 때까지 기다리지 않고 재빨리 반응하는 것으로 나타나는데, 대개 부주의한 실수를 초래하는 경우가 많습니다. 부정적이거나 위험한 결과를 초래할 수도 있고, 자주 불필요한 위험 행동을 하기도 합니다. 결과적으로 잘 다치거나, 물건을 잘 망가뜨리거나, 게임에서 순서를 기다리거나 하는 데서 문제를 일으킵니다.



틱 장애



처음에는 얼굴에 나타나서 시간이 흐르며 다른 신체 부위로 옮겨가기도 하는데 목, 어깨, 팔, 몸통 등 점차 아래쪽으로 진행됩니다.

틱이란 갑작스럽고 빠르게 반복적이고 비의도적인 움직임이나 소리를 내는 증상으로 움직임은 몸의 어느 부위에나 생길 수 있습니다. 특정한 틱이 나타났다가 사라지고, 한동안 중단되었다가 다시 나타나기도 합니다.

감정을 자극하는 사건과 연관되어 심해지는데, 스트레스나 기분 나쁜 사건뿐만 아니라 기분 좋고 흥분되는 사건도 악화요인이 될 수 있습니다. 흔히 3~8세에 시작되고 10~12세 사이에 가장 심해지며 사춘기를 거치면서 점차 완화되어 많은 경우에 청소년 후기나 성인기에 들면서 소실되거나 현저하게 감소합니다. 그리고 주의력결핍증, 강박장애, 충동조절장애 등이 동반되기도 하여 경과에 영향을 주기도 합니다.

1) 의사소통 및 상호 교류의 장애가 지속해서 나타나는 것이 가장 큰 특징

자폐성 장애



중의 하나입니다.

타인에 대한 접근이나 상호작용을 전혀 시작하지 못하고, 아기 때는 어른이 알려주거나 재미있는 시도에 대해 미소를 짓지 않는다거나 관심을 나타내지 않습니다. 상호작용에 사용되는 비언어적 의사소통도 어려운데 가장 흔한 것은 눈 맞춤의 문제입니다. 영유아기에 거의 눈 맞춤을 하지 않거나, 불확실하게 또는 가끔 눈을 맞춥니다. 나이가 들어도 너무 빨리 쳐다보는 등의 부자연스러운 눈 맞춤을 하기도 합니다. 말의 높낮이가 단조롭고, 억양이 독특하며, 언어의 톤이 너무 높거나 낮은 경우가 많고, 말의 크기나 리듬이 독특한 경우도 많습니다. 영유아기 때에 또래에 관한 관심이 적고 4~5세가 지나서까지 집단으로 참여하는 놀이나 규칙을 가지고 주고받는 놀이, 역할놀이, 상상 놀이를 못 합니다.

2) 행동 & 관심 & 활동의 반복적, 상동적 양상이 두 번째의 특징입니다.

가장 대표적인 행동은 단순한 운동 상동증과 같이 상동화되거나 반복적인 움직임입니다. 가장 흔한 것은 손가락을 튕기거나 꼬는 것, 빙글빙글 돌기, 아래위로 뛰기 등이 있습니다. 상대방의 말을 그대로 따라 하는 것 같은 반향어도 언어의 형태로 나타나는 상동적 특성입니다. 또한 같은 상태를 반복하려는 경향과 사소한 변화에 저항하려 하고, 같은 스타일의 옷만을 고집하거나 특정 음식만을 먹으려 하기도 합니다. 대개 아주 제한적이고 고정된 관심을 두고 있으며, 일상적으로 흔한 자극, 예를 들면 변기 물 내리는 소리나 진공청소기 소리를 지나치게 싫어해서 극심한 반응을 보이는 경우가 흔합니다.

20세기 초까지만 해도 아동기 우울증의 존재에 대해 논란이 있었지만 이후

우울증



공식적으로 인정이 되었으며 전체적인 증상 기준은 어른과 같습니다. 흔하게 관찰되는 증상은 슬픈 모습, 신체 증상의 호소, 초조함, 분리 불안과 공포감 등이며 나이가 들어가며 즐거움이 사라지고, 절망감, 망상 및 생각이나 활동의 느려짐이 늘어납니다. 우울감, 집중력 부족, 불면, 자살사고는 모든 연령군에서 같은 것으로 알려졌습니다. 과민한 기분이나 과다행동, 비행, 공격성, 신체적 호소로 위장되어 나타나는 가면성 우울증이 흔하므로 잘 살펴봐야 합니다.

공포란 어떤 위기 상황으로부터 자신을 보호하고 위험을 피하게 하는 생존을

분리불안, 공포증



위한 자기방어의 수단입니다. 초기 공포반응은 낮가림에서 시작됩니다. 주위 사람에게 미소를 짓던 아동은 6~7개월이 되면 낮가림을 시작해서 낯선 곳이나 낯선 사람을 만나면 어머니한테 딱 붙어서 떨어지지 않으려 하는 분리불안이 생깁니다. 어느 정도의 분리불안은 아동에서 흔히 보이는 정상 발달에 속합니다. 처음 유치원에 갔을 때 또는 학교 첫 등교 때 불안하여 어머니와 떨어지지 않으려는 행동을 일시적으로 보일 수 있습니다. 그러나 어머니와 떨어지는 것을 두려워하여 자주 등교 거부 행동을 보이거나 억지로 학교를 보내면 조퇴를 하고 돌아오는 경우는 심각한 경우입니다. 분리불안장애 아동은 자신 혹은 애착 대상자(흔히 엄마)에게 불행한 일이 닥쳐 다시는 보지 못할 것 같은 불안에 휩싸이며 엄마 옆에 있어야 안심하고 잠이라도 없으면 존재를 확인하려 합니다. 따라서 엄마를 떠나 혼자 학교에 가거나 캠프, 친구 집에 놀러 가지 않으려 하고 이런 상황이 예상될 때 심한 불안을 느낍니다.

유치원에 갈 즈음이 되면 무서운 장면이나 동물, 벌레, 천둥소리 같은 외부의 무서운 자극, 어머니로부터 처벌받을 것에 대한 공포 이외에 도깨비, 귀신, 괴물 등 상상에 대한 공포가 주를 이루며 실제 그런 것이 존재한다고 믿습니다. 특정한 상황이나 대상에 대한 병적이고 불합리한 두려움이 일상생활을 방해할 정도로 지속되면 이를 특정 공포증이라 합니다. 아동에서도 적지 않으며 가장 흔한 예는 파충류, 벌레, 개, 새를 무서워하는 '동물공포증', 감금될까 봐 엘리베이터 같은 좁은 공간을 피하는 '폐소공포증', 높은 곳을 올라가지 못하는 '고소공포증', 특정한 소리에 대한 공포증, 병균이나 신체 배설물과 같은 더러운 것에 대한 공포증이 있습니다.

우리 소중한 아이들에게 이상 행동과 변화가 느껴진다면, 초기에 정신건강의학과 전문의의 진료를 받는 것이 중요합니다. 아이들의 건강과 행복한 삶을 위해 마음사랑병원에서 적극 도와드리겠습니다.

※외래예약진료 시행 : 2022년 3월부터

예약방법 : 홈페이지 메인화면 접수 & 전화 및 방문 접수 (원무팀 : 063-240-2100)

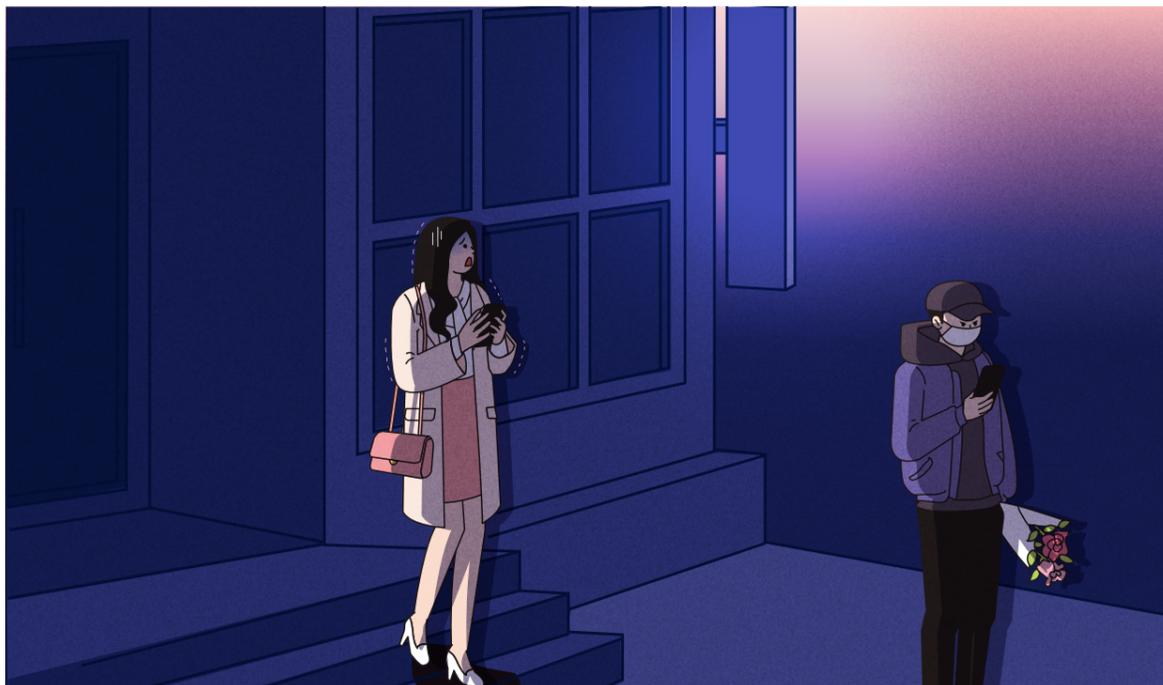
이것도 사랑일까?



정신건강의학과 전문의
강남인 진료과장

2022년 새해 첫날 방송된 '그것이 알고 싶다' 라는 TV 프로그램에서는 스토킹 보복범죄의 피해자들과 경찰의 대응에 대해서 조명했습니다. 그전 2021년 3월에는 '스토킹 처벌법(스토킹 범죄의 처벌 등에 관한 법률 제정안)'이 국회 본회의를 통과하면서 스토킹 범죄가 기존의 경범죄처벌법의 '지속적 괴롭힘'에서 '범죄'로 바뀌면서 보다 그 처벌이 엄격해지고 기준이 강화되었다고 합니다.

“열 번 찍어 안 넘어가는 나무 없다”, “용기 있는 자가 미인을 얻는다” 라는 말이 있습니다. 강한 의지와 노력, 신념의 표현으로 좋은 격언처럼 여겨지는 말들이지만 사람과의 관계에까지 보편적으로 적용하는 데에는 상당한 위험성을 내포하고 있음을 실감하는 요즘입니다.



스토킹(stalking)은 '은밀히 다가서다, 몰래 추적하다'(stalk)에서 파생되어 명사화된 신종 사회 범죄를 가리키는 용어로 상대방의 의사와 관계없이 자신의 소유욕을 충족시키기 위해 남을 괴롭히는 행위를 뜻합니다. 타인이 두려움과 위험을 느끼게 할 정도로 남을 쫓아다니거나 전화, 이메일, 문자 등을 보내 괴롭히는 것 등을 모두 포함하며 특히 SNS나 공공의 게시판 등 정보통신망을 이용한 스토킹을 특별히 '사이버 스토킹'(cyber stalking)으로 분류하기도 합니다. 이러한 행위를 하는 가해자를 스토키(stalker)라고 부르며 대부분의 스토킹은 행위의 고의성과 지속성·반복성을 동반합니다.

다수의 스토키들은 유년시절 부모와의 충분한 애착 관계 형성에 실패하고 낮은 자존감과 열등감이 내재화되어 있습니다. 하지만 표면적으로는 오히려 반대로 매우 자존심이 세고 자기중심적인 행동 특성을 보입니다. 상대방의 마음을 헤아리려는 노력이 부족하며 거부나 거절에 대한 두려움과 예민성이 있습니다. 이들의 행동은 마치 어린 아이가 부모에게 자신의 요구를 들어줄 때까지 떼를 쓰는 것과 마찬가지로 미성숙한 모습을 보이며 때로는 이러한 미숙함이 비정상적인 반복 행동이나 집착 행동, 폭력성으로 표현되기도 합니다. 상대방에게 사랑을 갈구하면서 “나(너)는 너(나) 없으면 살 수 없다”라는 극단적인 표현으로 애정을 강요하기도 하며 과도한 의존성을 보이기도 합니다. 자기 조절감이 부족하여 쉽게 분노나 불안 등의 불안정한 정서 상태를 보이며 일부에서는 편집성 인격장애, 자기애성 인격장애를 수반하거나 망상 장애와 같은 정신과적인 질병의 증상으로 표현되는 경우도 있습니다.

스토킹은 상대방에게 심리적 고통을 줄 뿐만 아니라 폭행, 살인, 협박 등의 범죄 행동으로 나타날 수 있기 때문에 초기부터 확고하고 일관된 태도로 대응해야 합니다. 가장 중요한 것은 처음부터 단호하게 거절의

의사를 표시하는 것입니다. 설사 과거 서로 호감을 가졌던 관계라 할지라도 관계를 정리한 이후에는 조금의 여지도 허용해서는 안 됩니다. 주의해야 할 점은 거절의 의사 표현을 할 때 비인격적인 모욕이나 욕설 등은 오히려 스토키를 자극할 수 있으므로 지양해야 합니다. 스토킹의 증거를 확보하여 적절한 법적 보호와 스토키에 대한 처벌이 이루어질 수 있도록 해야 하며 긴급 상황에 대비하여 주변 환경을 살피고 안전장치를 마련하는 것도 필요할 수 있습니다. 일부 망상 장애나 정신증적인 증상에서 비롯된 스토킹이라면 정신과적 전문치료로 호전을 기대해 볼 수도 있습니다.

하지만 여전히 스토킹을 판단하는 기준의 모호함과 추상성으로 인해 지극히 자연스러운 이성적인 관심이나 호감을 왜곡된 시선으로 바라볼 수도 있고 우연히 자주 마주친다는 이유로 스토키로 오해를 받는 경우도 분명히 존재할 것입니다.

그렇다면 스토킹과 구분되는 진정한 사랑이란 과연 무엇일까요? 진정한 사랑은 상대방의 가치관과 자유를 존중해주는 것입니다. 누군가에게 일방적인 구애와 관심을 요구하는 것은 진정한 사랑이라기보다는 자신의 미성숙한 애정욕구와 소유욕의 표현이자 이기심에서 비롯된 점이란 것을 명심할 필요가 있습니다. 집착의 끈을 놓고 있는 그대로의 상대방의 마음을 수용할 때, '나'를 위한 진정한 행복과 마음의 평화를 느낄 수 있습니다. 사생활이나 개인정보 노출의 위험이 더욱 커지는 요즘, 우리 모두 사랑과 집착을 구분하는 현명한 지혜가 필요한 때입니다.



공공보건의료 전국 최우수기관 선정

글 / 사회사업팀장 권은정

전라북도마음사랑병원은 보건복지부에서 주관하는 '공공보건의료계획 시행결과' 평가에서 95.4점으로 최우수등급을 획득하였으며, 전북지역 정신의료기관 중 유일하게 공공보건의료를 시행하고 있습니다.

정신영역의 4개분야 (양질의 적정 의료서비스, 공공성 강화, 건강안전망 구축, 미충족 보건의료서비스)를 추진하여 우수한 치료서비스를 인정받았고, 지역사회에 보다 가까이 다가가 전문적 치료와 더불어 정성의 손길을 전해드리고 있습니다.

코로나19 감염위기로 공공보건의료 시행에 어려움이 있었지만, 지역사회 정신건강서비스 공백을 최소화하기 위해 비대면 온라인 교육&세미나로 발 빠르게 전환하여 공공병원으로서의 역할 수행에 최선을 다하였습니다. 정신적 어려움을 겪는 분들께 양질의 정신의료를 제공하기 위해 한마음으로 실천해온 정성이 모여져 최우수기관으로 선정되었고, 이는 마음사랑병원 모두의 큰 보람입니다.



<양질의 적정 의료서비스>

- 퇴원환자 전화상담을 통한 증상관리
- 알코올 환자 단주를 위한 지속관리
- 개방병동 개별 맞춤 서비스 계획 (ISP)
- 환자안전 및 질향상 활동
- 감염예방 활동 & 병원 환경 개선



<공공성 강화>

- 공공보건의료 전문인력 교육
- 정신건강 세미나 개최
- 정신건강종사자 인권교육
- 지역사회 협력체계 구축 및 협약
- 정신건강증진을 위한 대상자 발굴 및 지원



<건강 안전망 구축>

- 의료취약지 정신장애인 재활사업
- 의료취약자 의료지원
- 자살시도자 긴급치료비 지원사업
- 노숙인·탈북인·다문화가정 정신건강 지원
- 경제활동중단자 정신건강서비스 제공



<미충족 보건의료서비스>

- 정신건강전문요원 양성사업
- 24시간 응급상담센터 운영
- 지역사회 정신건강상담 및 교육
- 낮병원 운영 (낮에는 재활치료 밤에는 가정에서)
- 정읍시·완주군 정신건강복지센터 운영
- 만성질환 퇴원환자 커뮤니티케어

2022년 전라북도마음사랑병원은 지역사회의 필요에 적합한 공공보건의료계획을 수립하여 보다 많은 분들에게 <우수한 정신건강 서비스>를 제공할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.



우리 함께 더 가까이 2022 지역사회와 함께하는 전라북도 마음사랑병원

글 / 간호부장 신정은



지역사회에 더 가까이! 전라북도 마음사랑병원!

- 지역사회를 위한 정신건강·중독·노인 집중치료(입원 / 외래)
- 낮병원 운영을 통한 지역주민(퇴원환자) 재활치료!
- 지역 정신건강복지센터와의 치료 연계!
- 지역사회를 위한 24시간 정신건강상담!

전라북도마음사랑병원은 연간 1,200여명의 환자가 입·퇴원하는 620병상 규모의 정신의료기관으로, 치료진은 저마다 아픈 사연으로 어렵게 오신 분들이 빠르게 일상으로 돌아갈 수 있도록 환자 곁에서 집중치료를 제공합니다. 또한 치료 효과를 극대화하기 위해 '정신건강, 중독, 노인' 특성화 병동과 급성기-안정기-회복기와 같은 단계별 시스템으로 최적화된 치료환경을 제공하고 있고, 전라북도를 넘어 전국에서 인정받는 병원으로 자리매김하고 있습니다.

나아가 퇴원 후에 집에서 거주하며 낮 동안 지속적으로 정신건강 서비스를 이용할 수 있는 주간재활센터 '마음사랑 낮병원'은 다양한 활동요법을 통해 회원들이 즐겁게 배우고 회복하여 주도적인 삶을 살 수 있도록 돕고 있습니다.

갑작스럽게 퇴원하신 분들은 '약을 제때 복용할까? 외래진료를 정기적으로 받을까? 병이 재발되지 않을까?' 걱정이 됩니다. 그렇기에 지역 정신건강복지센터로 상담을 이어가기 위하여 본인 동의 하에 '퇴원사실'을 적극적으로 안내하기도 합니다.

또한 2021년 3,000여명의 지역주민이 본원의 정신건강상담을 이용하시기도 하였으며, 이를 통해 외래 및 입원치료로 연계되고, 증상관리에 도움을 받고 계십니다. 이렇듯 마음사랑병원은 지역사회와 함께하며 보다 가까워지고 있습니다! 마음사랑병원은 정읍정신건강복지센터, 완주정신건강복지센터에 이어 지난 2022년 1월부터

전주시정신건강복지센터 운영기관 선정



전주시정신건강복지센터를 운영하고 있습니다. 정신건강복지센터는 정신건강 예방, 조기 개입, 치료와 보호, 재활, 건강&의료 안전망 활성화를 위하여 각 지역에서 사업을 수행하고 있습니다. 이를 위해 지역사회 연계망을 확대와 지역 친화적인 정신건강서비스 제공에 힘쓰고 있습니다.

본원의 이용 환자 중 약 50%가 전주시에 주소를 두고 있어 전주시정신건강복지센터 운영은 치료적 협력체계 형성과 지역사회의 안녕을 위하여 매우 가치 있는 일입니다.

죽고 싶은 생각이 들거나, 이상한 사람 취급을 받을까봐 속으로 끄꿍 앓게 될 때, 전국 어디에서나 누구라도 무료로 지역 정신건강복지센터를 이용하실 수 있습니다. 또한 정신과 치료를 받고 싶지만 경제적 어려움이 있는 분들은 센터와 의료기관의 상호 연계를 통하여 치료비를 지원 받을 수도 있습니다.

전북도민&전주시민! 더 행복하고 더 건강하게!

최상의 의료서비스로 지역사회에 더 가까이 다가가겠습니다.

융합형 통합돌봄서비스(정신분야)는 2021년부터 시범적으로 운영하는 '정신질환 지원 서비스'이며, 전주시와

전주시 특성화사업, 정신건강 통합돌봄! 이제 마음사랑병원에서!



인산의료재단에서 선도적으로 시행하고 있습니다.

전주시 정신건강 통합돌봄은 대상자의 욕구에 맞게 주거지원, 일자리 지원, 일상생활 지원 등 구체적 복지서비스를 연계하고 있습니다. 정신질환자의 돌봄 사각지대를 해소하고, 지역주민에게 관련 교육을 제공하여 이해를 돕고, 각종 지원서비스를 통해 정신질환자가 주도적으로 살아갈 수 있도록 돕습니다. 또한 먼저 질병을 경험하고 회복된 동료지원가를 통해 회복지향적인 서비스를 지원하는 등 사람과 사람을 이어 '더불어 사는 삶'을 실현하기 위해 노력하고 있습니다.

정신건강 통합돌봄!

전주시정신건강복지센터와 마음사랑병원이 모범적으로 운영해 나가겠습니다.



TMS

(Transcranial Magnetic Stimulation:TMS)

- 경두개자기자극치료술 -



정신건강의학과 전문의
조경형 진료원장

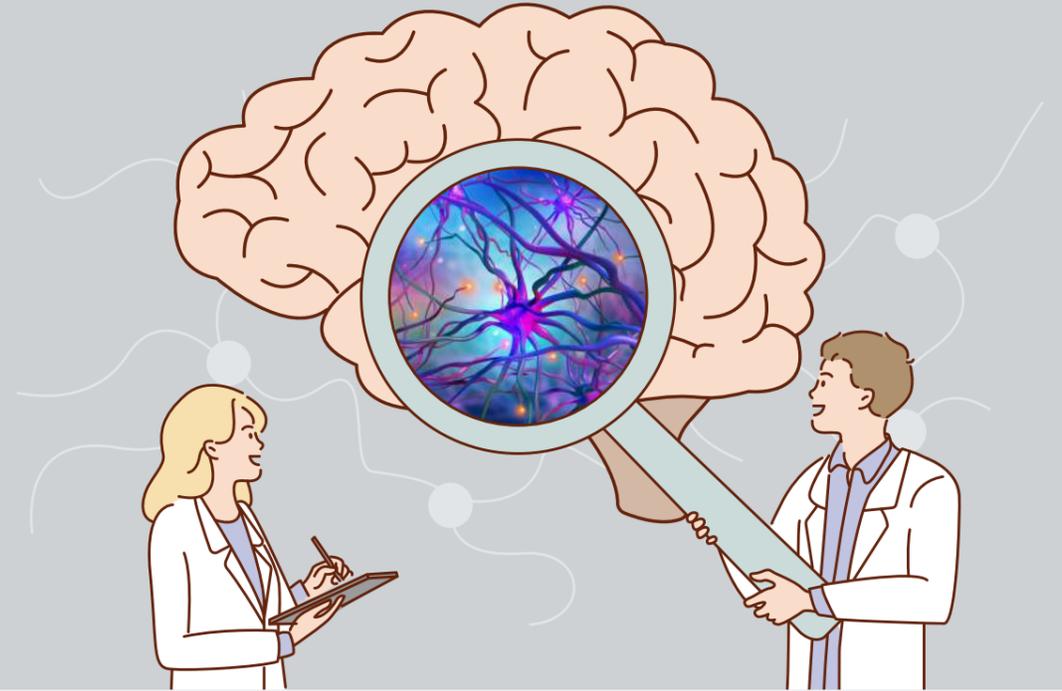
경두개 자기자극치료술이란 두개 외부에서 유도시킨 국소 자기장 파동을 이용하여 두뇌 피질을 자극하는 비침습적 두뇌 자극술입니다. 두부 가까이에 전자기 코일을 놓고 자기장을 유도하여 두개골을 통과시켜 (경두개)피질의 신경세포의 탈분극을 일으켜 두뇌 자극을 유도하는 것입니다.

우울증과 신경증을 치료하기 위해 일종의 자기장 발생 장비가 이전에도 고안되었으나 현대 TMS 의 원형은 1985년 Baker 등이 최초로 영국에서 시행한 것이며 자극 파동을 반복하여 주기적으로 주는 것을 반복 TMS(repeated rhythmic TMS, 이하 rTMS)라 하고 1990년대에 우울증 치료에 적용되기 시작하여 다양한 치료 방식이 모색되어 왔고 여러 형태의 장비가 개발되어왔습니다.

2008년 미국 식품의약안전처(Food and Drug Administration, 이하 FDA)에서 우울증 치료 허가를 받게 되었으며 국내에서는 자체 개발한 장비가 2013년 한국 식품의약안전처에서 우울증 치료에 대한 허가를 받아 현재 우울증 외에도 여러 임상 상황에서 활발하게 쓰이고 있습니다. 허가가 까다로운 일본에서도 2017년에 우울증 치료로 승인받는 등 rTMS의 항우울효과에는 논란의 여지가 없는 상황입니다. 2019년에는 강박증에 대한 효과를 미국 FDA에서 허가했으며 그 외에도 중독, 주의력 결핍 및 과잉행동 장애(ADHD), 불안 증상, 조현병의 음성증상, 인지기능 향상 등에도 효과를 보인다는 결과가 현재 활발하게 연구 진행되고 있는 상황입니다.

TMS는 전반적으로 부작용이 많지 않은 시술입니다. 흔한 부작용으로는 두통과 자극 부위의 통증이나 미미한 정도입니다. 임산부의 경우 태아에 별 영향 없이 시술이 가능하다는 보고가 있어 태아에게 직접적인 영향을 주는 약물치료에 비해 오히려 임산부에게 유용할 가능성이 있습니다.

약물에 효과가 없거나 약물 사용에 따른 부작용 경험으로 약물 복용을 꺼리는 환자의 경우 훌륭한 치료적 대안이



될 수 있는 방법입니다. 다만 국내에서는 아직 국가 의료보험에 등재된 치료법이 아니어서 비용을 환자가 모두 부담해야 하는 문제가 있는 실정입니다.

치료 부위는 좌측 이마 상부로 하는 것이 일반적이며 안전성을 위해 우측 이마 상부도 가능하다고 알려져 있고 횟수와 자극 강도가 항우울 효과와 비례한다는 보고가 있어 주중 5회씩 최소 2주 이상을 권하고 있으며 통상적으로 약 30분간 치료를 하고 있습니다. 그러나 자주 방문이 어려울 경우 주 3회 정도의 횟수로 시행하기도 하며 그 경우 치료 기간은 다소 늘어날 가능성이 높습니다.

이상 기술한 바처럼 TMS는 약물복용이 어려운 환자나 약물 사용에도 치료 반응이 없는 우울증을 비롯하여 강박장애, 불안장애, 중독장애, ADHD 등에서 치료적 대안이 될 수 있는 방법입니다. 마음사랑병원에서는 타 의료기관에 비해 경제적인 비용으로 해당 환자들의 치료 접근성을 용이하게 하여 광범위한 사용을 위해 노력하고 있습니다.



※입원하지 않고 외래에서 치료가 가능합니다.
치료문의 : 063-240-2114 (고객상담센터)



두 자매 by 피레르 오귀스트 르누아르

글 / 기획팀 김주빈

르누아르는 1881년에 이 걸작을 완성하며 15년 동안 일관되게 다룬 '부르주아의 여가생활' 주제에 마침표를 찍었습니다. 봄의 아름다움과 젊음의 생기발랄함을 표현한 '두 자매 (테라스에서)' 작품을 소개합니다.

작품 이야기

'두 자매' 또는 '테라스에서' 라고 불리는 이 그림은 특유의 기법과 구성으로 좋은 평가를 받고 있습니다. 파리 센 강변 샤토마을에 있는 '푸르네즈레스토랑' 테라스가 배경이며 테라스 난간 너머에는 센 강이 있는 관목과 단풍을 볼 수 있습니다. 두 소녀의 아름다운 자태를 사진처럼 포착하여 신선하고 화려한 색채감으로 그려냈습니다. 흔들리고 있는 나뭇잎들과 풍경들이 선명히 표현되었으며, 앞사귀들은 어린 소녀들의 모자를 장식해 조화롭게 구성되었습니다.

"내게 그림이란 소중한, 즐겁고, 아름다운 것이다. 무조건 아름다운 것이어야 한다."라는 말을 남긴 르누아르의 철학대로 그림은 검은 물감을 사용하지 않고 활기가 넘치고 다채로운 색상으로 담아냈습니다. 두 소녀의 얼굴은 도자기 표면처럼 윤기있게, 눈동자는 투명하고 선명하게 표현되어 순진무구한 눈을 통해 세상을 새롭게 바라보자는 작가의 생각을 드러냈습니다.

작가 이야기



피레르 오귀스트 르누아르
(1841-1919)

르누아르의 첫 번째 직업은 도자기에 무늬를 그려 넣는 일이었습니다. 그는 받은 임금으로 미술 교습을 받았고, 이 교습 시간에 그에게 인상주의를 알게 해준 클로드 모네, 알프레드 시슬레, 프레데리크 바지유를 만났습니다. 1862년에 르누아르는 '에콜 데 보자르' 라는 국립 고등미술학교에 합격하여, 곧 파리 살롱전에서 전시를 시작했지만 이때 전시했던 작품은 그가 스스로 폐기하여 남아 있지 않습니다. 1867년에는 그 당시 애인을 그린 초상화 <양산을 든 리즈>(1867)가 살롱전에 통과되었지만 이 작품은 작업실이 아닌 야외에서 그린 초상화라는 점에서 주목되었습니다. 르누아르와 인상주의 화가들은 이러한 야외에서 직접 보고 그리는 풍경화인 '외광회화'로 유명해졌고, <양산을 든 리즈>도 이에 일조했습니다. 르누아르와 인상주의 화가들은 함께 작업하고, 서로를 모델로 작업에 참여했습니다. 르누아르와 모네는 특히 각별한 친구여서 함께 그림을 그리는 일이 잦았으며 같은 대상을 보고 각기 다른 그림을 그리기도 했습니다. 이렇게 연대하여 그린 그림들 중 가장 유명한 것은 <라 그르누에르>입니다.



고맙습니다 예쁜 웃음! 감사합니다 맛있는 식사!

글 / 낮병원 안서현 사회복지사

스마일재단에서 후원하는 '저소득층 장애인 치과 치료비 지원사업'인 '이 밝은 세상'에 낮병원 회원이 선정되어 치과 치료비 600만원을 지원 받았습니다. 마음사랑병원 낮병원에서는 경제적인 이유로 치과치료를 제때, 제대로 받지 못해서 미관상, 영양상 많은 어려움을 겪고 계시는 세 분을 후원 대상으로 추천해서 전체 틀니, 부분틀니, 크라운, 앞니수복 등 필요한 치과치료를 경제적 부담 없이 받도록 도와드렸습니다. 치과치료비 후원을 받고 자신감과 함께 더욱 건강해진 회원님들의 감사편지를 소개하고자 합니다.



01. 첫번째 사연

“치과 치료를 받고
자신감이 생겼어요.”



「마음사랑병원 우리함께 낮병원 이0희 회원 : 충치치료, 부분틀니」

저는 충치가 심해서 이가 많이 빠지고, 씹어서 냄새도 심하고, 음식을 먹는 것도 많이 힘들었습니다. 돈이 많이 들어갈게 뻔하기 때문에 치과에 가는 것이 무서워서 치료를 미루다 보니 치아의 절반이상이 빠져버려서 이제는 크게 입 벌려 웃는 것도 눈치가 보였습니다.

그러다가 낮병원에서 치료비 지원사업에 추천해주셔서 부분틀니를 하게 되었습니다. 치과에서 의사선생님께서 치료를 더 미뤘다면 치아 전부를 뽑아내고 전체틀니를 해야 할 뻔 했다는 말씀을 하셔서 이번에 치료를 받을 수 있게 된 것이 너무 고맙고 다행이라고 생각했습니다. 이제는 딱딱한 과일이나 떡, 고기도 먹을 수 있게 된 것이 가장 큰 기쁨입니다. 얼마 전에 식구들과 사과랑 치킨을 먹었는데 마음껏 먹는 모습을 보고 모두 기뻐했습니다. 틀니관리를 잘 해서 행복하게 지내겠습니다. 감사합니다.



02. 두번째 사연

“치아가 있으니까
10년은 더 젊어 보인대요.”



「마음사랑병원 우리함께 낮병원 김0철 회원 : 전체틀니」

치과 치료를 받기 전에는 치아가 없어서 사람들에게 놀림도 받았고, 제 나이에 벌써 할아버지 같다는 이야기를 듣고 상처를 많이 받았습니다. 괜히 자신감이 없고 크게 웃지도 못하고 사람들 눈치만 봤습니다. 음식도 제대로 씹지 못하니 못 먹는 음식이 많아서 맛있는 음식을 구경만 할 때가 많아서 우울했습니다. 치료를 받고 난 후에는 말을 할 때도 발음도 정확해지고, 인물이 산다는 이야기를 듣고 있습니다. 무엇보다 그동안 먹지 못했던 음식을 마음껏 먹는 것과 10년은 젊어 보인다는 말을 자주 들어 기분이 날아갈 듯 좋습니다!



03. 세번째 사연

“좋아하는 음식을 편하게
먹을 수 있게 되었어요.”



「마음사랑병원 우리함께 낮병원 김0영 회원 : 크라운, 앞니 수복」

저는 건강치아가 한 개도 없을 정도로 충치가 심하고, 앞니는 깨져 있어서 보기도 안 좋았어요. 사람들이 제 이를 보고 놀라기도 하고 많이 놀렸어요. 치료를 하고 싶었지만 돈이 너무 많이 들어서 포기하고 있었는데 치료비 지원을 해주셔서 너무 감사합니다. 치료 받은 후에는 좋아하는 음식도 다 먹을 수 있어요. 사람들이 얼굴이 밝아졌다고 예쁘다고 말해줬어요. 치료 잘 받았으니 관리 잘 해서 건강하고 행복하게 잘 살겠습니다. 감사합니다.

이가없어 불편한 회원들을 위해 정성껏 치료해주신
김훈치과 김훈 원장님과 현대치과 강세나 원장님께 감사인사를 드립니다.

스마일재단



치과치료의 사각지대에 놓여 있는 장애인들의 구강건강 증진을 위해 설립된 '우리나라 최초의 장애인 구강보건 분야의 비영리단체'로서, 장애인 구강건강증진을 위한 각종 사업을 실시하고 있습니다.
주요사업 : 전국 저소득 중증장애인 보철 지원사업, 저소득 청장년층 장애인 구강건강증진사업

내가 도박중독이라고?

글 / 중독치료센터 함수경 수간호사



사람들은 왜 도박에 빠질까요?

대부분의 사람들이 도박중독의 위험성과 폐해에 대해 인지하고 있지만 인터넷은 물론 스마트폰이 대중화되면서 과거와 달리 손쉽게 도박에 접근할 수 있어 단순한 오락이나 여가로 여기고 도박인지도 모른 채 중독되는 사람들도 많습니다. 한번 도박에 중독되면 회복하는데 상당한 시간이 걸리고, 혼자만의 힘으로 극복하기 어렵기 때문에 증상을 조기에 발견하는 것이 매우 중요합니다.

도박 중독이란?

불확실한 결과에 돈이나 재물을 거는 도박행위로 인해 심각한 금전적, 사회적, 법적 문제의 발생에도 불구하고 도박을 하고 싶은 욕망을 억제하지 못하여 반복적이고 만성적으로 도박을 하는 상태를 말하며 크게 4가지 특징으로 구분합니다.

- 첫 번째, 충동적 행동이 있습니다. 내기의 양을 증가시키고 싶은 욕구가 증가합니다. 심각한 부정적인 결과에도 불구하고 도박을 조절하거나 그만둘 수 없고, 잃은 것을 회복하기 위해 더 많은 돈을 겁니다. 돈을 댄 때에도 그만두지 못합니다.
- 두 번째, 과도한 몰입으로 도박을 하는 빈도와 시간이 증가합니다. 도박을 하지 않을 때에도 도박이 주된 관심의 초점이 되고, 기회가 생길 때마다 도박을 합니다. 세 번째, 도박행위에 대해 이야기를 할 때 최소화합니다. 잃은 것을 최소화하고 이긴 것을 자랑하고 도박하는 것을 감추기 위해 다른 사람에게 거짓말을 합니다. 네 번째, 결과에 대해 무시합니다. 생활비와 부채를 갚기 위한 지출을 할 수 없고, 은행계좌와 투자자금을 고갈시킵니다. 도박으로 인한 경제적 압박에서 벗어나기 위해 가족이나 친구 등 다른 사람에게 의존합니다. 도박을 하거나 도박 빚을 갚기 위해 위조, 사기, 횡령 등과 같은 불법적인 행동을 합니다.

이러한 도박중독으로 현재 고통받고 있는 환자분들의 단도박 의지를 고양하고 회복을 위해 부단히 노력하는 그의 가족들에게 힘이 되고자 마음사랑병원에서 도박중독에서 회복한 스토리를 공유합니다.

마음사랑병원 도박중독 회복자를 만나보다! 황0준 회복자

1. 언제부터, 어떻게 도박을 시작하게 되었나요?

2019년 1월에 주변 아는 사람이 권유해서 파워볼로 도박을 시작하게 되었어요. 10만 원을 딱 따니까 그렇게 재미가 있더라고요. 그래서 꾸준히 하게 되었어요. 그렇게 하다가 4천만 원 정도를 잃고 나니까 그만해야겠다는 생각이 들더라고요. 그때 잠깐 안 했었는데 어느 순간 잃었던 돈이 생각이 나더라고요. 그때부터 잃었던 금액만큼 다시 회복하자고 생각이 들어서 배팅하는 액수가 커졌어요. 2020년도에는 하염없이 도박만 하고 있었어요. 하지만 스스로 중독이라는 사실을 알고 있으면서도 답이 없었어요. 저도 모르게 도박을 하고 있으니까요. 이제와서 생각해 보면 정말 도박중독의 단계대로 진행되었어요.

2. 결정적으로 도박을 끊어야겠다는 생각을 하게 된 계기가 있나요?

처음 시작은 그냥 용돈이나 벌어보자는 식으로 했고, 이후에는 약올라서 하고, 그러다가 몇 개월 지나서는 본전생각이 나서 또 했어요. 매일같이 도박을 하다가 주변 사람들에게 돈을 빌려서까지 도박을 하는 내 모습을 보니 '와 나도 중독자야.' 라는 생각이 들더라고요. 저 스스로를 컨트롤할 수 없는 느낌이 들었어요. 게다가 도박을 하는 시간대도 달라졌어요. 업무중에 짬내서 하다가, 나중에는 운전을 하면서, 새벽까지 잠도 안 자고 했어요. 도박자금을 구하기 위해서 수단과 방법을 가리지 않다가 2021년 1월 중순쯤에 다른 정신과병원에서 약을 타먹은 적도 있었지만 소용은 없었어요. 처음에야 효과가 있었지만 나중에는 약을 먹어도 불안하고, 초조하고, 우울하고, 스스로 안정이 되지 않았어요. 애들한테 과자하나 사줄 돈도 없는 초라한 제 모습에 자살시도를 했지만 애들이 눈앞에서 아른거려 중독에서 벗어나야겠다는 생각이 들었어요. 그리하여 마음사랑병원에 입원을 하게 되었어요.

3. 도박을 하기 전, 후 가장 크게 변화되었다고 생각하는 것은 무엇인가요?

아무래도 재정상태와 가족들 간의 분위기죠. 처음에 도박은 저에게 스트레스를 푸는 수단이었어요. 직업적으로 어디가서 스트레스를 풀 수 있는게 아니고, 술을 마시는 것도 아니고, 취미도 없었으니까요. 그러다보니 가족, 직장, 재정상태 등 점점 저의 모든 것들이 변했어요. 지금은 도박을 시작했던 그 때를 후회하고 있으며, 도박을 하지 않기 위해 되도록 휴대폰과 현금을 가지고 다니지 않아요. 집에 오면 가족들이랑 TV를 같이 보거나 함께하는 시간을 많이 가지고 있어요.

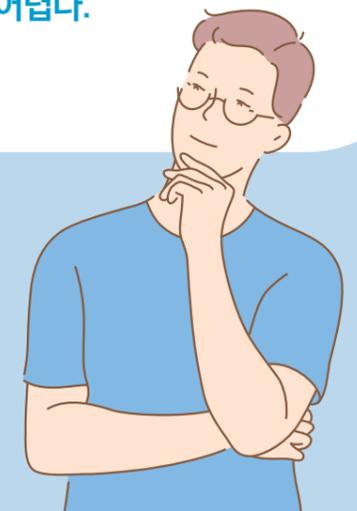
4. 현재 도박중독으로 치료를 받고있는 환자들에게 해주고 싶은 말은?

아무래도 빚이 10억이 넘었으니, 도박에 중독되었을 때 그간 있었던 일을 잊지 않으려고 노력해요. 마음사랑병원에서 교육을 받은 것도 많은 도움이 되었어요. 제가 마주해야 할 현실적인 문제에 대해 인지하게 되었고, 생각을 바꿀 수 있는 계기가 되었어요. 도박 빚 때문에 죽으려고 했던 저도 이렇게 도박중독에서 벗어나 이렇게 생활을 하고 있는데, 다른 사람이라고 못할 이유는 없다고 생각해요. 다들 할 수 있어요! 저는 이것 또한 경험이라 생각하고, 앞으로는 도박을 하지 않고 열심히 살아보려고 해요.

“도박을 하는 것이 어려운 게 아니라, 도박을 멈추는 것이 어렵다.”



도박문제로 인해 어려움을 겪고 계신가요?
마음사랑병원에서는 도박중독을 위한 전문적이고 체계적인
도박 외래치료비 지원 시스템이 구성되어 있습니다.
전화문의 : 063-240-2134



살아있는 희망, 동료지원가

글 / 낮병원 서지혜 수간호사



“동료지원가는 살아있는 희망입니다”

정신장애인 동료지원가(Peer Support Workers)는 정신건강의 어려움과 회복에 대한 개인적인 경험들을 바탕으로 현재 정신건강문제를 겪고 있는 당사자들에게 희망을 제공함으로써 회복 여정을 지원하는 사람을 말합니다.

동료지원서비스는 정신적 어려움을 경험하고 있는 사람들의 희망을 고무시키고, 회복을 지원하는 역할을 하며, 당사자들과의 상담 활동을 주로 하고 있습니다. 미국, 호주, 유럽의 다양한 국가들이 동료지원활동을 공식적인 서비스로 제공하고 있습니다. 특히, 영국의 경우 대부분의 정신건강기관에서 동료지원 서비스를 제공할 정도로 효과성이 인정된 서비스입니다. 우리나라에서도 2019년에는 보건복지부 지원 사업으로 동료지원가 일자리가 정식 인력으로 배치되어 동료지원서비스가 제도화되고 있습니다.

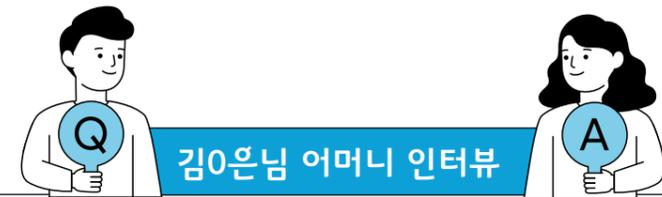
마음사랑병원도 수년전부터 동료지원양성 과정을 진행하고 있고, 2021년도에는 5명의 동료지원가를 양성하고 이 중 3명이 취업에 성공할 정도로 성과와 효과성이 높습니다. 마음사랑병원 낮병원을 통해 동료지원가 취업에 성공한 김0은 회원의 회복 성공 수기를 소개하고자 합니다.



“제가 할 수 있다면, 여러분도 얼마든지 할 수 있어요!”

저는 17살, 고등학교 1학기 때 환청과 불안 등의 증상으로 마음사랑병원에서 입원치료를 받았습니다. 부모님의 이혼과 가정불화, 폭력으로 인해 제 병이 시작된 것 같습니다. 증상이 심해서 아버지의 손에 이끌려 입원치료가 시작되었고, 이후에도 몇 번 더 입원 치료를 받게 되었습니다. 외래에 오던 날, 안내데스크 선생님께서 낮병원을 소개해주셨고, 2019년 10월부터 2021년 7월까지 낮병원을 다녔습니다.

낮병원에 다니면서 WSM(Wellness Self-Management : 회복을 위한 자기관리)라는 프로그램에 참여하면서 증상에 대해 알고, 대처방법을 알게 되니 나에게 나타났던 증상들이 점차 줄어들기 시작하였습니다. 이후 수간호사님 추천으로 동료지원가 양성과정이라는 교육을 들으면서 저는 점점 회복되어 갔습니다. 양성 과정을 다 듣고 수료증도 받고, 동료지원가로 취업도 하게 되었습니다. 동료지원가 일자리가 생겨서 응시를 하였고, 면접을 준비하면서 많이 떨렸습니다. 잘 할 수 있을까 걱정이 많았고, 자신이 없어서 포기할까 생각했지만 수간호사님께서 적극 추천해 주실 때에는 이유가 있겠지 하며 '한번 해보자.'라고 마음먹었습니다. 그 때 도전으로 동료지원가에 합격해서 2021년 8월 2일부터 지금까지 동료지원가로 활동하고 있습니다. 많이 부족하지만 열심히 공부하고 모르는 것이 있으면 동료지원가 선배들한테 여쭙보면서 열심히 하고 있습니다. 힘들다고 포기하지 말고 프로그램에 잘 참여하다보면 여러분들도 꼭 하실 수 있습니다.



김0은님 어머니 인터뷰

- Q** 따님께서 동료지원가로 취업하셔서 일을 하고 계시는데 어머님께서도 많이 기쁘실 것 같아요.

네, 너무 대견하고 기특해서 더 바랄게 없어요. 월급을 받아서 저한테 매월 용돈도 주고 있어요. 이렇게 일도 하면서 잘 사니 엄마로서 더 바랄게 없어요.
- Q** 따님께서 동료지원가 활동을 하시면서 예전과 비교했을 때 가장 변화된 부분은 어떤 점일까요?

회복되어서 재밌게 잘 사는 모습이 보기 좋아요. 친구도 생겨서 주말에는 다른 젊은 아이들처럼 친구 만나서 시간도 보내요. 상담 하는 일이다보니 상담을 더 잘하고 싶어서 집에서 공부도 따로 하고 있어요. 늘 자기계발을 하려고 노력하는 모습이 정말 대견해요. 어려서부터 동생들을 잘 챙겼는데 그런 성격이 동료지원가랑 잘 맞는 것 같아요.
- Q** 이 병을 앓고 있는 자녀를 둔 부모님께 헤드리고 싶은 말씀이 있으실까요?

체계적인 치료와 의지만 있다면 정신질환도 회복할 수 있어요. 병을 숨기지 않고, 가족들의 든든한 지지가 중요하다고 생각해요.

동료지원가는 개인적 경험에 뿌리를 두고 있기 때문에 특히 따뜻하고 공감적인 지원과 격려를 제공할 수 있으며, 이용자들에게 회복(recovery)을 위한 롤모델을 제공할 수 있다는 측면에서 강점이 있습니다. 동료지원서비스를 이용한 당사자의 혜택으로는 재입원율 감소, 입원일수 감소, 서비스비용 감소, 삶의 질 향상, 외래이용 증가 등이 있습니다.

병원의 미래를 책임질 마음사랑 직원들의 성장 이야기

글 / 기획팀 이민섭



| 중독치료센터 간호사 박수연 |

사랑합니다. 환한 미소와 따뜻한 마음으로 환자에 귀 기울이는 중독 치료센터 간호사 박수연입니다. 제가 근무하는 병동은 만성 및 중독으로 인해 일상생활이 불가능한 환자분들의 회복을 돕고 있습니다. 두 파트로 나뉜 부서에서 다양한 사례를 경험하고 공부하며 단순한 업무가 아닌 더 큰 배움의 의미를 가지는 시간이라고 생각합니다.

신규 간호사로 첫 출근하던 날, 바짝 긴장하여 서툰 모습으로 일을 하고 있는 저에게 환자분들은 따뜻한 미소와 인사로 먼저 다가왔고, 매일 하는 출근이지만 늘 “간호사님 왔어? 오늘은 오후 근무네? 좋은 하루 보내요” 라며 안부를 물어봐주었습니다. 어느덧 병동 업무와 환자분들에게 익숙해질 무렵 한결같은 관심과 사랑에 무뎠는지 어느날 라운딩을 돌며 환자분들이 건넨 말에 감정 없이 인사하고 빠르게 지나치는 제 자신을 발견하였습니다. 항상 ‘마음이 따뜻한 간호’를 생각했던 제 자신에게 실망하며 되돌아보는 시간을 가지게 되었습니다. 그 이후 바쁘더라도 환자분들 얼굴 표정, 눈빛, 행동 하나하나에 더 관심을 가지고, 매일 하는 인사지만 안부는 꼭 챙기는 간호사가 되려고 노력하고 있는 요즘입니다. 옆에서 항상 좋은 가르침을 주는 병동 선생님들의 지도와 환자분들의 관심과 사랑에 보답하는 마음이 따뜻한 간호사가 되도록 노력하겠습니다.



| 심신치료센터 간호사 왕우열 |

현재 정신과 급성기 전문병동인 심신치료센터에서 근무 중인 왕우열 간호사입니다. 심신치료센터는 정신질환 발병 초기나 급성기 재발환자들이 처음으로 입원하는 곳이기 때문에 저는 가족이나 친구들에게 제가 일하는 병동을 ‘정신과 응급실’이라고 소개합니다. 이런 심신치료센터에 떨리는 마음으로 입사한지 벌써 1년이 다 되어 감회가 새롭습니다. 신규 간호사로서 병동 내 힘든 상황에서도 선배님들의 다독임과 칭찬들이 큰 지지체계가 되어 여기까지 온 것 같습니다. 그동안 받은 만큼 환자분들과 앞으로 들어올 신규 간호사들에게도 먼저 다가갈 관심 가지는 간호사가 되겠습니다.



| 햇살클리닉 간호사 김해인 |

제가 근무중인 햇살클리닉은 급성기 과정을 거친 후 안정기 퇴원을 준비하는 분들과 불안, 우울, 공황, 수면 장애, 신경증, 여성 알코올중독환자들로 이루어져 있습니다. 이에 따라 다양한 프로그램을 진행하고 있으며 환자들과의 의사소통도 매우 원활한 병동입니다.

근무 중 가장 기억에 남는 일은 입사 초기 한 환자분과 수차례 면담을 한 경험입니다. 초반에는 우울감과 자살위험이 매우 높았던 환자였으나 퇴원 전 저 덕분에 증상과 감정이 많이 호전되었다고 했습니다. 제가 이 병원에 존재하는 가치와 이유에 대해 많은 생각을 하게 되었고, 무척 보람찼습니다. 입사 전 면접 시, ‘늘 미소짓는 간호사’ 가 되겠다고 한 초심을 잃지 않고 동료들과 환자들에게 늘 미소로 대하는 간호사가 되기 위해 노력하겠습니다. 마지막으로 정신과에 관심을 가지고 지원하는 후배님들이 많을 것 같습니다. 마음사랑병원은 다양한 환자군과 전문화된 특화치료프로그램으로 다른 병원에서는 접하기 어려운 경험으로 정신과 전문 간호사로 성장할 수 있습니다. 환자를 진심으로 사랑할 수 있는 후배님들을 기다리겠습니다.



| 공공사업팀
정신건강사회복지사 조예은 |

전북지역 정신의료기관 중 유일하게 공공보건의료사업을 수행하고 있는 마음사랑병원 공공사업팀 소속 사회복지사입니다. 공공보건의료는 국민의 보편적인 의료 이용을 보장하고 건강을 보호·증진하는 모든 활동입니다. 공공사업팀은 정신건강영역에 대한 공급이 원활하지 못한 지역, 취약한 계층에 양질의 공공보건의료를 효과적으로 제공하고 전라북도민의 정신건강 향상을 위해 노력하고 있습니다. 병원에 입사한 후 공공보건의료에 대해 처음 알게 된 제 모습이 생각납니다. 당혹스럽고 막막한 순간들을 스쳐 보내며 사업을 이해하기 위해 온라인 교육을 듣고 지난 사업들을 훑어보았습니다. 2021년 공공보건의료사업계획에 대한 시행결과에서 최우수등급을 획득하는 쾌거를 거두며 현재는 자부심과 책임감을 느끼며 일하고 있습니다.

앞으로도 ‘공공보건의료 시행계획’을 체계적으로 수립하여 환자와 지역사회에 양질의 의료서비스를 제공하고 공공의료 역량강화 및 지역 공공병원으로서 선도적인 역할을 수행하고자 합니다. 지역사회 정신건강에 이바지하고 환자와 가족, 지역사회에 더 가까이 다가갈 사랑을 실천하는 사회복지사가 되겠습니다.



| 회계정보팀 사원 박지하 |

병원의 모든 자금을 관리하는 회계정보팀 박지하입니다. 면접을 보러왔을 때가 생각이 납니다. 여름의 끝자락에서 설렘과 긴장을 안고 마음사랑병원에 들어섰을 때, ‘사랑합니다.’ 라는 인사말과 함께 친절히 안내해주신 직원 분들 덕에 긴장되어 얼어있던 마음은 사르르 녹았습니다. 첫 출근 9월 23일, 첫 느낌처럼 모든 직원 분들은 따뜻했고 낯설어하던 저에게 먼저 다가와 따뜻한 인사를 건네주셨습니다. 여전히 좌충우돌 입사 초보이지만 좋은 팀장님과 직원 분들을 만나 열심히 적응 중입니다. 처음해보는 회계 업무라 미숙한 저를 위해 차근차근 알려주시는 팀장님과 직원 분들 덕분에 업무에 적응할 수 있었습니다. 모든 직원 분들이 격려와 응원으로 서로에게 힘이 되어주고 더욱 환자를 생각하고 정진하는 마음사랑병원이 되길 바라는 마음에 열심을 다하시는 모습을 보며 저도 마음사랑병원의 일원으로서 앞으로도 맡은 자리에서 최선을 다하는 직원이 되겠습니다.

Maeumsarang News



Maeumsarang News

·마음사랑병원·



2021 하반기 인산인 및 모범직원 표창

지난 12월 14일 마음사랑병원에서는 2021년 하반기를 결산하며 '인산인(仁山人)', '모범직원'에게 상을 수여하는 시상식을 본원 문화센터에서 진행하였다. 인산인은 병원 발전에 공헌한 1인을 선발하여 상패와 함께 해외연수 기회를 제공하는 포상으로 올해 상반기에는 시설팀 김지태 팀장이 선정되었다. 이어서 타부서 직원에게 귀감이 되고, 맡은 업무에 최선을 다한 직원에게 '공로상'과 '모범직원상'을 수여하였다. 이날 수상자들에게는 직원들의 진심어린 축하박수와 격려가 이어져 훈훈함을 자아냈다. 이처럼 본원은 상·하반기와 분기별로 다양한 직원 포상제도를 마련하여, 사기진작과 더불어 자긍심 고취를 도모해 직원이 행복한 병원을 만들기 위해 노력하고 있다.

인산인 : 시설팀장 김지태 공로상 : 낮병원 이승연 주임
 모범직원상 : 구매영양팀 최수정 주임 / 임상병리실 정혜정 임상병리사 /
 구매영양팀 오남수 조리원 / 마음클리닉 이하정 주임간호사 / 약제팀 홍정옥 팀장 /
 중독치료센터 고정선 간호사 / 총무팀 최금철 미화원 / 원클리닉 전문간호사

·마음사랑병원·



지역사회 정신건강취약계층 아동청소년을 위한 놀이키트 후원

마음사랑병원은 마음사랑후원회를 통해 지난 12월 28일, 완주군지역아동센터 13곳에 놀이키트를 전달했다. 본원은 지역사회 후원 등 사회공헌활동을 꾸준히 이어가면서 '2022년 지역사회에 더 가까이'의 슬로건과 함께 취약지역을 살피고 필요한 서비스를 제공하기 위해 노력해왔다. 마음사랑후원회는 마음사랑병원 직원, 지역사회 기업 및 시민으로 구성된 590여 명의 후원자로 구성되어 있으며, 정신장애인 자녀 장학금 지원사업을 비롯해 경제적 형편이 어려운 환자에게 가족지원비, 의료비, 간식비 등을 지원하여 따스한 온정의 손길을 전하고 있다.

Maeumsarang News

·마음사랑병원·



전주시·익산시·군산시·남원시 아동보호 전문기관과 업무협약 진행

마음사랑병원은 전라북도 전주시·익산시·군산시·남원시 아동보호전문기관과 아동학대 피해가정에 정신건강증진 및 의료지원을 위한 업무 협약을 체결했다. 이번 협약을 통해 본원은 아동학대 전담 의료기관으로 지정되어 학대피해아동의 체계적인 상담 및 검진, 치료, 아동학대의 재발 방지 등 전라북도 내 아동보호전문기관과 지속적인 공조체계를 구축하여 아동학대 피해가정의 신속한 구제와 적절한 정신건강 및 의료적 개입을 적극적으로 지원할 예정이다.

·마음사랑병원·



2022 신규직원 교육

지난 2월 14일부터 17일까지 4일간 마음사랑병원의 새 가족이 된 12명의 직원을 대상으로 신규직원교육이 진행되었다. 이번 교육을 통해 신규 직원들은 정신의료기관에 대한 폭넓은 이해와 종사자가 갖춰야 할 기본 소양을 배울 수 있는 귀중한 시간이 되었다. 해당 교육으로 업무와 조직에 빠르게 적응하고, 환자들에게 친절한 서비스로 다가가는 따스한 직원으로 성장하기를 기대해 본다.

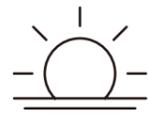
Maeumsarang News



Foundation News

Foundation News

·정신재활시설 아름다운세상·



해돋이 관람 행사 「올해도 함께 '해'봐요!」

정신재활시설 아름다운세상에서는 1월 27일(목) 새해를 맞이하여 군산 해돋이 명소로 일출을 보러 다녀왔다. 탁 트인 바다 위로 떠오르는 붉은 해를 보며 각자의 소망을 담은 풍등을 띄우고 신년 소원을 빌었다. 코로나19 방역수칙을 지키며 진행된 해돋이 행사를 통해 멋진 사진도 촬영하고, 소중한 추억을 만들며 재활에 대한 의지를 높이는 시간이 되었다. 2022년 아름다운세상은 사람중심 회복서비스 실천으로 행복한 삶을 영위하기 위해 노력하는 당사자, 종사자, 기관이 되기를 함께 다짐하였다.

·전주시정신건강복지센터·



통합돌봄사업 「마음누리」 시작

전주시정신건강복지센터는 2022년부터 정신질환분야 통합돌봄사업을 시작한다. 통합돌봄 사업은 복지 사각지대에 놓인 자립지원이 필요한 정신질환자를 위한 사업으로 정신질환자 발굴 및 사례관리, 병원 및 시설 장기입원(소) 후 퇴원(소)자 지원, 자립생활 지원 등을 하게 된다. 특히, 발굴된 정신질환자에게 맞춤형 상담 및 자립지원 생필품을 제공하고, 6주간 자립 체험 홈에서 동료지원가로 하여금 경험상담 및 자가관리 지원 등 적극적인 도움으로 지역사회에 안정적으로 정착할 수 있도록 서비스를 제공할 계획이다. 전주시정신건강복지센터는 통합돌봄사업을 통해 정신질환자가 지역사회에서 소외되지 않고, 지역의 이웃으로 거듭날 수 있도록 지원할 예정이다.

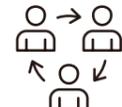
·정읍시정신건강복지센터·



『노인정신건강프로그램』 「우울NO, 행복IN」 운영

정읍시정신건강복지센터는 급변하는 고령화 사회에 행복한 노년기를 위한 정신건강서비스 확대의 일환으로 노인정신건강프로그램을 진행하고 있다. 『노인정신건강프로그램』은 노인우울증 사전예방을 목적으로 관내 마을 65세 이상 주민들을 우선순위로 하여 총 5회기로 구성된 프로그램이다. 프로그램 내용은 정신건강교육 및 자살예방교육과 함께 우울선별검사를 진행하고, 다양한 활동(예코백 꾸미기, 컬러링 민화도안 그리기 등)으로 구성되어 있다. 앞으로 정읍시정신건강복지센터는 지역사회 노인들의 정신건강증진을 위해 힘쓸 계획이다.

·완주군정신건강복지센터·



응급위기 대응기관 협력강화를 위한 지역사회 네트워크 구축

완주군정신건강복지센터는 노인자살예방 안전망을 구축하고 지역 내 취약계층의 정신건강 서비스 이용 접근성 향상과 노인 정신건강증진을 위해 노인 정신건강 교육 사업을 대규모로 실시한다. 완주군 내 농촌 지역과 아파트 단지 중심으로 진행되는 이번 교육은 코로나19 장기화로 경로당 이용이 제한됨에 따라 1월부터 2월까지 72개 마을을 가가호호 방문하는 '1대1 찾아가는 노인 정신건강 교육 사업'으로 진행된다. 또 교육 후 우울 검진을 통해 정신건강 고위험군으로 선별된 대상에게 체계적인 사후관리 서비스를 제공할 계획이다.

INFORMATION

마음사랑병원 2022 가족교육 주제



월	내용	진행자
2월(23일)	조현병 이해와 치료	진료부
3월(30일)	정신과적 위기상황과 대처	진료부
4월(27일)	도박중독에 대한 이해	진료부
5월(25일)	아동청소년의 정신건강	진료부
	치료레크 - 원예치료 프로그램	
6월(29일)	미술치료	외부강사
		외부강사
7월(27일)	지역사회 정신보건서비스 및 복지정책 안내	외부강사
9월(28일)	환자와의 의사소통	진료부
10월(26일)	드라마치료	외부강사
11월(23일)	가족경험, 환자 회복시기 발표	가족, 동료지원가
	힐링테라피	외부강사
12월(21일)	증상재발과 가족의 역할	진료부
	가족송년회	사회사업팀



※ 위의 내용은 내부 사정에 의해 변경될 수 있으며 문의사항은 전라북도마음사랑병원 사회사업팀(063-240-2154)으로 연락주시기 바랍니다.

INFORMATION

마음사랑병원 셔틀버스 운행안내



○ 셔틀버스 운행 시간표 : 마음사랑병원을 찾는 모든 방문객은 셔틀버스(낮병원 포함)를 이용하실 수 있습니다.

노선	1회	2회	3회	4회	5회	6회	7회	8회	9회	10회	11회	12회
병원 출발	08:30	08:40	09:30	10:20	10:45	11:45	12:20	13:30	14:00	14:30	15:30	16:10
소양(면사무소)												
고려병원 앞												
안골(파리바게트)												
모래내(농협)	08:55		09:55		11:10	12:10		13:55		14:55	15:55	
안골(향연유외과)	09:00		10:00		11:15	12:15		14:00		15:00	16:00	
수향방 병원 앞(고려병원 건너편)	09:04		10:04		11:19	12:19		14:04		15:04	16:04	
소양(농협)	09:11		10:11		11:26	12:26		14:11		15:11	16:11	
병원	09:15		10:15		11:30	12:30		14:15		15:15	16:15	
전주역(웨딩의전당 건너편)		08:55		10:33			12:33		14:13			16:27
건지산 이지음 아파트		08:57		10:35			12:35		14:15			16:30
안디옥 교회 정문		09:00		10:36			12:36		14:16			16:31
전주덕진소방서 옆(전주시 재활용센터)		09:03		10:37			12:37		14:17			16:32
롯데렌터카 전주지점(삼성증권 전주지점 옆)		09:10		10:43			12:43		14:23			16:38
고속버스터미널(택시승강장 건너편 천변)		09:12		10:44			12:44		14:24			16:41
시외버스터미널(중앙병원)		09:15		10:46			12:46		14:26			16:43
한국은행 옆(공간타일도기)		09:20		10:50			12:50		14:30			16:45
모래내(농협)		09:25		10:55			12:55		14:35			16:50
안골(향연유외과)		09:28		10:58			12:58		14:38			16:53
복일초등학교 정문(수협)		없음		11:00			13:00		14:40			없음
대자인 병원 정문(자인약국)		09:31		11:02			13:02		14:42			16:56
전주역 건너편(서강재활사)		없음		11:03			13:03		14:43			없음
글다리(CU 편의점)		09:35		11:07			13:07		14:47			16:58
병원 도착		09:45		11:20			13:20		15:00			17:10

*공휴일은 운행되지 않으며, 토요일은 오전까지 미니순환버스만 운행됩니다.(미니순환버스 : 1, 3, 5, 6, 8, 10, 11, 13회/대형버스 : 2, 4, 7, 9, 12회)
*운행 시간표 및 노선은 바뀔 수 있습니다.(문의전화 : 063-240-2100)

○ 셔틀버스 운행 시간표 (평화동방면)

노선	1회	2회	3회	4회
병원 출발	8:40	10:20	14:15	16:10
슈퍼돌 나이트	8:51	10:31	14:26	16:21
아중리 지하보도(파리바게트)	8:53	10:33	14:28	16:23
완산구 선거관리위원회	8:56	10:36	14:31	16:26
현대자동차(KT 옆)	9:00	10:40	14:35	16:30
경원동 기업은행	9:04	10:44	14:39	16:34
남문치과	9:06	10:46	14:41	16:36
서서학동 화신탕	9:08	10:48	14:43	16:38
평화동 지하보도(전주농협)	9:10	10:50	14:45	16:40
티파니힐	9:12	10:52	14:47	16:42
광진공작아파트 버스 승강장	9:15	10:55	14:50	16:45
남양항실아파트 버스 승강장	9:18	10:58	14:53	16:48
화산체육관 버스 승강장	9:22	11:02	14:57	16:52
한일고 지하보도	9:25	11:05	15:00	16:55
금암동 우성 빗데리	9:27	11:07	15:02	16:57
전북은행 본점 버스 승강장	9:31	11:11	15:06	17:01
전북대병원 입구 버스 승강장(금암고물상)	9:34	11:14	15:09	17:04
대자인병원 응급실	9:37	11:17	15:12	17:07
전주역(서강재활사)	9:39	11:19	15:14	17:09
글다리(CU 편의점)	9:42	11:22	15:17	17:12
병원 도착	9:50	11:30	15:25	17:20

*토요일, 일요일과 공휴일은 운행하지 않습니다.

○ 노선신설 (용진·봉동방면) - 화/수/목 운행

탑승장소	1회	2회
마음사랑병원	8:30	15:30
용진 대영아파트(버스승강장)	9:00	15:55
울소리 (전북현대모터스 표지판)	9:05	16:05
둔산리(화산 한우 직판장)	9:20	16:10
NH 삼봉지구(큰 도로변 횡단보도)	9:35	16:25
봉동주공(GS25 버스승강장)	9:45	16:30
용진 마그네다리 (봉동 삼거리 GS25 맞은편)	9:48	16:35
용진 상운길(용두사)	9:50	16:40
용진 상운길(떡방)	9:55	16:43
용진파출소	10:00	16:45
마음사랑병원	10:15	17:15

