



2025 가을호 Vol.102

우리는 서로 연결된
한 가족임을 잊지않고
큰 사랑 펼치겠습니다.

마음 사랑



마음 사랑

2025 가을호
VOL.102

CONTENTS

우리는 서로 연결된
한 가족임을 잊지않고
큰 사랑 펼치겠습니다.

전북특별자치도 마음사랑병원 소식지 <마음사랑>
2025 가을호 VOL.102

발행처 전북특별자치도마음사랑병원
55347 전북특별자치도 완주군 소양면 소양로 465-23
발행인 이건학
발행일 2025년 9월 1일
전화 063)240-2100
팩스 063)240-2117
기획·편집 전북특별자치도마음사랑병원 기획팀(홍보위원회)
디자인 제작 휴디자인 063)285-4092

04 포토에세이

06 여는글 그림에도



건강

건강길라잡이

08 이제는 손이 아닌, 뇌를 쉬게 해야할 때

메디컬 칼럼

10 성인 ADHD의 진단과 감별

기획

특집

12 중독 너머의 삶, 국경을 넘어 마음을 잇는 회복이야기

14 직원 화합행사 - 함께 걷는 초록길

스토리

고맙습니다

16 이해와 기다림, 가족이라는 이름으로

마음나누기 1

18 나도 당신과 같은 길을 걸었습니다

마음나누기 2

20 오늘, 당신의 감정은 무슨 색인가요?

열정 36.5

22 조현병의 단계별 접근,
회복의 길을 모색하다

여행

가을 추천지 소개

24 순창 용굴산 하늘길



뉴스

26 병원&재단 소식

30 친절직원

31 가족교육

32 셔틀버스 안내

34 마음사랑후원회

35 마취하전기자극치료 M-ECT

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



마음에도 계절이 온다

가을은 느려도 어김없이
우리 곁에 스며들겠지요.

나무는 하루하루 색을 바꾸고
바람은 그 색을 조용히 옮깁니다.

우리의 마음도 그렇게
말없이, 소리 없이, 선명히 변화합니다.

지금 당신이 걷고 있는 이 길 위에
마음사랑병원이 함께 있습니다.

붉고 따뜻한 계절처럼
당신의 하루가 따스해지길.

외롭지 않은 회복의 여정,
오늘도 당신의 마음을 바라봅니다.



그럼에도 -



수국. 백일홍과 함께 여름에 다양한 색의 꽃을 피우는 나무입니다.. 제가 사는 아파트정원에는 요즘 하얀 수국이 흐드러지게 피어있어요. 이름이 아나벨수국이래요. 꽃 봉우리가 피기 시작하고 얼마간은 줄기가 꽃을 잘 받쳐주어 아담하고 소복한 게 참 곱지요. 그러다 어느 틈에 봉우리가 더 커지면 가지가 무게를 못 이겨 꽃송이가 마치 목이 꺾인 양 여기저기 축축 늘어져있어요. '가지가 감당할 수 있는 만큼만 꽃이 피었다면 나뭇의 아름다움을 오래 오래 보여주며 예뻐텐데...'라는 아쉬움이 마음에 일지요... 끝까지 버티는 가지는 얼마나 힘들까요?

봄에는 산불이 여름에는 폭우. 특히 올해 많은 분들의 삶과 꿈을 태우고 또 물에 가뒀버리는 너무나도 크고 아픈 재해입니다. 단지 우리나라에 국한되는 게 아니라 전 세계적으로 일어나는 재앙이지요. 각자의 삶에서 평생을 바쳐 이뤘거나 조상대대로 가꿔온 터전들이 하루 아침에 흔적도 없이 사라졌을 때의 아픔은 정말 말로 표현할 수 없을 것 같아요. 회복할 길도 막막하기만 해서, 역장이 무너지는 악몽 아니냐고 소리소리 치고 싶겠지요. 꼭 큰 재해가 아니더라도, 사노라면 얼마나 가지가지 크고 작은 걱정거리들이 우리의 마음을 심란하고 힘들게 하던가요. 그럼에도 불구하고 버티고 이겨내며



하루하루 또 살아가는 게 우리의 삶이 아닌가 싶습니다. 힘든 마음이 들때 마다 부처님이 '인생은 고(苦)'라고 하신 말씀을 떠올리며 부처님은 도대체 이걸 어떻게 아셨을까 생각하곤 합니다. 마음 속 고통이 저에게만 일어난 특별하고 대단한 일이 아닌, 어느 누구에게나 일어나고 누구나 겪을 수 있는 그런 보편적인 아픔이라는 걸 깨닫게 되면 상한 마음이 슬슬 누그러지지요. 부처님의 가르침 중 <두 화살경>이 있습니다. 우리의 삶에서 피할 수 없는 현실적인 고통이 첫 번째 화살이라면 그 고통에 덧붙여서 스스로 만드는 마음의 고통이 두 번째 화살이라고 하셨습니다. 예를 들면 '왜 나만 이런 아픔을 겪지? 내게 고통을 안긴 그들을 어떻게 해야 하지?'등 스스로 마음에서 일으키는 걱정 분노 원망 등이 두 번째 화살입니다. 삶에서 피할 수 없는 아픔은 그냥 받아들이고 스스로 쏘는 두 번째 화살은 내려놓으라는 가르침입니다. 이글을 마음으로 쓰던 무더운 날, 차도 옆 보행자 길에 여러 가지 푸성귀를 펼쳐놓고 파시는 어르신을 보았습니다. 연일 지속되는 폭염의 날씨가라서 아무리 파라솔로 햇빛을 가려도 땅에서 올라오는 지열과 높은 습도 아래 숨쉬기도 힘든 날씨였지요. 그럼에도 생계를 위해 뜨거운 길에 나선 어머니 아버지들의 마음이 읽히며 가슴이 먹먹해졌습니다.

프랑스의 시인이자 사상가인 폴 발레리(Paul Valery:1871~1945)는 “인생이란 삶의 고통과 불안을 겪으며 성장해가는 것”이라고 했습니다. 고통 속에서도 살아갈 길이 있음을 알고 담담하게 받아들이며 살다보면 어느새 훌쩍 커진 마음 안에 작은 평화로움이 스밀 것입니다. 찬바람이 부는 가을 늘 여유롭고 편안하시길 두 손 모읍니다. 고맙습니다. 사랑합니다.

전북특별자치도마음사랑병원 김성의 이사장

이제는 손이 아닌, 뇌를 쉬게 해야할 때



글 정신건강의학과 전문의
고요한 진료과장

진정한 휴식을 원한다면 스마트폰을 손에서 내려놓아야 한다는 사실을 우리는 잘 알고 있습니다. 그러나 막상 실천은 어렵고, 많은 사람들이 이를 ‘스마트폰 과의존’ 또는 ‘과몰입’이라는 이름으로 경험하고 있습니다. 단순한 의지의 문제가 아닙니다. 스마트폰은 자극적인 콘텐츠뿐 아니라, 기기 자체가 즉각적인 감각 보상을 유도하는 구조로 설계되어 있습니다. 터치하면 화면이 반응하고, 손가락만 까딱하면 새로운 정보가 등장하며, 진동과 시각 피드백은 도파민 보상 시스템을 반복적으로 자극합니다. 이로 인해 사용자는 콘텐츠가 자극적이지 않아도 기기 사용 자체에 몰입하게 됩니다. 이러한 과몰입은 세 가지 중요한 변화를 유발합니다.



첫째, 강한 자극에 익숙해진 뇌는 일상적인 자극에 무감각해지고, 더 강한 자극만을 추구하게 만드는 감각 둔화(habituation) 현상을 유발합니다.



둘째, 짧고 반복적인 자극은 전두엽의 충동 조절 기능을 약화시켜 산만함과 충동적 행동을 증가시키고, 이는 다시 스마트폰 사용을 강화하는 악순환으로 이어집니다.



셋째, 지속적인 사용은 교감신경계를 과도하게 활성화시켜 수면 장애, 긴장, 두통 등을 유발하며, 특히 밤 시간대의 사용은 블루라이트 및 멜라토닌 분비 억제를 통해 수면을 방해합니다.

디지털 디톡스는 뇌의 자율성을 회복하는 전략입니다. 알람을 꺼두고, 일정 시간 스마트폰 없이 지내며 자연, 독서, 호흡 등 비디지털 자극에 뇌를 노출시키는 것이 핵심입니다. 손이 아니라 뇌가 스스로 멈추고 회복을 선택할 수 있을 때, 비로소 진짜 휴식이 시작됩니다. 당신의 뇌는, 지금 멈출 준비가 되어 있습니까?



성인 ADHD의 진단과 감별



글. 정신건강의학과 전문의
류성현 진료과장

미디어의 발달과 소아정신과 진료의 대중화 덕분에 주의가 산만한 아이를 보면 ‘혹시 ADHD는 아닐까?’라는 의심은 비교적 쉽게 떠올립니다. 그러나 성인에서 유사한 증상이 발견된다면 흔히 “성격 탓”, “노력 부족”으로 오해를 받고 방치되는 경우가 많습니다. 최근 몇 년 사이 성인 ADHD에 대한 사회적 관심이 높아지고 있지만 여전히 낮은 인식도와 늦은 진단으로 인해 고통받는 이들이 적지 않습니다.

성인 ADHD는 아동기부터 존재하던 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD)가 성인기까지 지속된 경우, 또는 아동기 증상이 뚜렷하지 않았더라도 성인이 되어 기능적 어려움으로 인식되는 경우를 포함합니다. 아동기에는 산만함이나 과잉행동이 중심인 반면 성인에서는 주의력 부족, 충동성, 계획 및 시간관리 어려움처럼 더 은밀하고 복잡한 양상으로 나타납니다. 특히 감정조절의 어려움, 업무의 반복적 실패, 인간관계의 불균형 등 일상에서 만성적인 곤란을 겪는 경우가 많습니다.

성인 ADHD가 간과되는 주된 이유는 소아기부터 지속된 증상이 학업·대인·직업 등 여러 영역의 만성적 문제로 이어지고, 그 결과 우울·불안·물질사용장애 등의 질환이 동반될 가능성이 높아 원인 질환으로 보기보다는 2차 문제로 포착되기 쉽기 때문입니다.

따라서 ADHD DSM-5-TR의 ‘12세 이전에 일부 증상이 존재했음’을 입증하는 기준도 임상에서 높은 장벽이 됩니다. 성인의 기억은 왜곡되기 쉽고 부모의 회상도 불확실하기 때문입니다. 이때 초등학교 생활기록부가 발현 시점을 추정하는 유용한 근거가 됩니다. ‘수업에 집중하지 못함’, ‘산만함이 있음’, ‘조용히 있지 못함’과 같은 교사 관찰 표현이 반복 기록되어 있으면 진단의 신뢰도를 높이는 데 도움이 됩니다.

치료는 메틸페니데이트, 아토목세틴과 같은 약물치료가 기본이며 인지행동치료, ADHD 특화 코칭, 생활관리 훈련을 병행하면 효과가 커집니다. ADHD는 약물 반응성이 높은 신경발달장애로 적절한 치료가 시작되면 짧은 기간에도 집중력 향상, 감정조절 안정, 일상 기능 회복 등 삶의 질이 크게 개선되는 경우가 많습니다. 따라서 조기 발견과 적극적인 개입이 중요합니다.

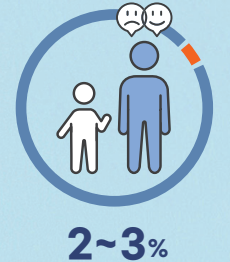
한편 ADHD가 아닌데 메틸페니데이트나 아토목세틴을 장기간 복용하면 이득 없이 위험만 증가시킵니다. 메틸페니데이트는 심박과 혈압 상승, 불면, 식욕저하와 체중감소가 흔하고 일부에서 심혈관계 이상 위험이 증가할 수 있습니다. 오남용과 의존의 위험도 존재합니다. 아토목세틴은 심박과 혈압을 소폭 올릴 수 있고 드물게 약물유발 간손상이 보고되며 소아청소년에서는 자살사고 관련 경고가 포함됩니다. 따라서 비적응증 장기 복용은 피하고, 진단을 확정된 뒤에도 심혈관과 간기능을 모니터링하며 사용합니다.

이제는 ADHD를 아동기 질환으로만 보는 시각을 벗어나야 합니다. 성인 ADHD 역시 정식 진단과 치료가 필요한 신경발달장애이며, 조기에 인식하고 개입할수록 삶의 질을 높일 수 있습니다. 오랜 시간 자신을 탓해온 누군가에게 원인을 정확히 이해하고 회복으로 나아가는 길을 제시합니다.

소아청소년 ADHD 유병률



성인기 ADHD 유병률



***ADHD** 주의력결핍 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder)는 주의 집중의 어려움, 과잉행동, 충동성 등을 주요 증상으로 하는 신경발달장애이다. 주로 아동기에 진단되지만, 성인기까지 증상이 지속되기도 한다. 원인은 유전적, 신경생물학적 요인이 복합적으로 작용하는 것으로 알려져 있다.

중독 너머의 삶, 국경을 넘어 마음을 잇는 회복이야기

글. 간호부 박소라 책임간호사

중독의 삶을 벗어나고자 처음 병원 문을 두드리던 날, 두려움과 미안함, 기대와 의심이 뒤섞여 마음이 복잡했을 것입니다. '정말 괜찮아질 수 있을까?' 삶이 깊이 흔들리고, 소중한 관계들이 하나 둘 멀어지며, 결국 마음마저 닫혀버릴 때. 우리는 회복이란 단어조차 믿을 수 없습니다. 하지만 바로 그 절망의 끝에서, '회복'이라는 기적은 혼자가 아닐 때 비로소 시작됩니다. 다시 살아갈 힘을 얻은 발걸음들이 모여, 오늘도 회복의 이야기는 계속 쓰여지고 있습니다.

다학제 통합 치료로 만들어가는 회복의 여정

그 기적과 같은 회복의 여정을 위해, 마음사랑병원은 '다학제 통합치료' 시스템을 운영합니다. '다학제'란 여러 분야의 전문가들이라는 뜻으로, 정신건강의학과 전문의, 중독전문간호사, 정신건강전문요원(간호사·사회복지사·임상심리사), 회복자 강사, 중독담당자가 오직 한 분의 회복을 위해 한 팀을 이루는 것을 말합니다. 이는 진단부터 퇴원 후 관리까지 중독을 경험하는 분에게 꼭 맞는 회복 계획을 세우고 함께 나아가기 위함입니다. 이러한 통합적인 치료 프로그램은 개인의 회복 속도에 맞춰 유연하게 운영되며, '단계별 필수학점제'를 통해 체계적으로 구성되어 있습니다.

- 1단계** 해독 그룹
금단증상을 안정과 중독에 대한 인식 형성
- 2단계** 다지기 그룹
외출, 회복 훈련을 통해 일상 적응 연습
- 3단계** 실행 그룹
외박, 자조모임 참여 및 가족 관계 회복

세계와 함께, 마음을 잇는 회복

지난 6월 6일, 마음사랑병원 중독치료센터 치료진은 한국중독전문가협회(KNAADAC) 및 법무부 마약사범재활팀이 주최한 '국제 중독 컨퍼런스'에 참가했습니다. 이 자리에서 치료진은 위와 같은 통합치료가 중독자의 삶에 얼마나 실질적인 변화를 이끌 수 있는지 다양한 회복사례를 통해 강조했습니다. 국제적인 교류는 현장으로 이어졌습니다. 6월 10일, 미국 (NAADAC) 대표단(Terrence D. Walton, Cynthia Moreno Tuohy)과 한국의 (KNAADAC) 대표단이 병원을 직접 방문해 회복 프로그램을 체험하고, 회복자들과 경험을 나누는 뜻깊은 시간을 가졌습니다. 이들은 중독을 단순히 '끊는 것'이 아닌 감정·관계·삶의 의미를 함께 되찾는 병원의 회복 철학에 깊이 공감하며, 회복 공동체의 중요성을 다시금 확인했습니다. 특히, 입원치료 후 회복에 성공해 이제는 다른 이들의 회복을 돕고 있는 엄00님의 사례는 많은 이들에게 깊은 울림을 주었습니다. 그는 마음사랑병원의 전인화 교육을 수료한 후, 같은 아픔을 겪는 이들에게 손을 내밀며 '회복의 연결고리'가 되고 있습니다. 이러한 회복자의 이타적인 실천은 중독 치료 현장에서 큰 감동과 변화를 만들어가고 있습니다.

감정과 삶까지 아우르는 깊이 있는 회복 프로그램

마음사랑병원은 다음과 같은 다채로운 프로그램을 통해 생각과 감정, 행동의 근본적인 변화를 돕고 전인적인 회복을 실천합니다.

- 중독학 교육 - 중독의 원리 및 회복 과정 이해
- 전인화 교육 - 자신을 소중히 여기며 사고·행동 변화 유도
- 수용전념치료(ACT) - 감정 수용, 가치 중심 삶 실천
- 조건반사제어법 (CRCT) - 자극에 대한 행동 조절 훈련
- 정신치료극 - 자기이해 및 감정 표현 훈련
- 그 외 - 감정조절 훈련, AA, 12단계, 온전한 생활 등 회복 단계별 맞춤 프로그램

퇴원 이후에도 계속되는 든든한 동행

회복은 병원 문을 나선 후에도 계속됩니다. 마음사랑병원은 퇴원 후에도 자조모임, 가족교육, 재발예방 상담 등을 적극적으로 지원합니다. 특히, 전주시중독관리통합지원센터를 직접 수탁 운영하며 지역사회의 중독 예방과 회복을 위한 중추적인 역할을 하고 있습니다. 이를 통해 회복의 길을 걷는 분들이 지역사회 안에서 전문적인 관리를 이어가고, 그 외 다양한 유관기관과의 긴밀한 협력을 통해 회복의 연습이 일상으로 단단히 뿌리내릴 수 있도록 돕고 있습니다. 중독 치료는 단순히 증상을 없애는 것이 아니라, 삶을 다시 살아갈 힘을 되찾는 여정입니다. 치료진으로서 가장 소중히 여기는 것도 '함께' 목표를 설정하고 실천하는 것이기에, 마음사랑병원은 앞으로도 그 시작을 선택한 분들에게 전문성과 따뜻한 동행으로, 단단한 회복의 길에 늘 함께하는 든든한 동반자가 되겠습니다.

직원 화합행사 함께 걷는 초록길

글. 총무팀 김미승 팀장



지난 5월 23일, 마음사랑병원 임직원은 완주 '대아수목원'으로 '초록길 힐링나들이'를 다녀왔습니다. 그동안 각자의 자리에서 묵묵히 최선을 다해왔던 직원들에게 이번 나들이는 잠시 발걸음을 멈추고 서로의 마음을 마주할 수 있었던 소중한 시간이었습니다. 함께 걸으며 나누었던 웃음과 대화, 서로의 온기를 잊을 수 없습니다.

초록빛이 가득한 숲길을 걸을 때, 서로의 표정을 바라보고 대화를 나누며 마음의 거리를 좁힐 수 있었습니다. 자연의 아름다움 속에서 식사하며 나눈 여유로운 대화는 일상의 무게를 내려놓고 서로가 조금 더 가까워지고 따뜻한 마음을 주고받을 수 있게 해주었습니다.



참여해주신 모든 임직원 여러분께 진심 어린 감사의 마음을 전합니다. 따뜻한 마음들이 모여 더욱 밝고 건강한 마음사랑병원이 되길 기대합니다. 이번 나들이에서 나는 따뜻한 에너지가 우리 안에서만 머무르지 않고, 병원을 찾아주시는 모든 고객에게도 전해지기를 소망합니다.



이해와 기다림, 가족이라는 이름으로

글. 사회사업팀

마음이 아픈 사람을 곁에서 지켜보는 일, 그 안타까움은 말로 다 할 수 없습니다. 병을 앓는 환자뿐 아니라, 그 곁을 지키는 가족에게도 회복이 필요할 때가 많습니다. 정신질환은 한 사람에게서 시작되지만, 그 영향은 가족들의 삶에도 깊숙이 스며들어 단지 한 사람만의 어려움으로 머물지 않습니다. 그래서 마음사랑병원은 환자의 치료는 물론, 가족의 이해와 회복도 함께 돕고자 합니다. 가족교육이 바로 그 출발점입니다.

참여 후기



“요즘처럼 고민이 많고 마음이 지칠 때, 이 교육은 저에게 작은 위로가 되어주었습니다. 강의를 들으며 조금씩 안정을 찾고, 부모로서 어떤 마음가짐을 가져야 할지, 아이의 행동을 어떻게 이해해야 하는지 많은 것을 배우고 있습니다. 작은 지식 하나하나가 큰 도움이 되고 있습니다. 좋은 교육 감사합니다.”



“처음에는 교육에 참여하기 망설여졌습니다. ‘내가 뭘 안다고 가서 배우나...’라는 생각도 있었고, 그동안 쌓인 상처와 지친 마음으로 솔직히 모든 게 버겁게 느껴졌습니다. 그런데 막상 참여해 보니, 혼자가 아닌 것에 큰 위로가 되었습니다. 비슷한 상황을 겪고 있는 분들과 이야기를 나누며 ‘나만 힘든 게 아니었구나’ 안도감이 들었고 처음으로 스스로에게 괜찮다는 말로 다독여줄 수 있었습니다. 무엇보다, 그동안 ‘왜 저럴까?’ 생각하며 답답했던 가족의 행동이 병의 증상이라는 걸 알게 된 순간, 내 마음속에 있던 오해와 원망이 조금씩 녹아내리는 걸 느꼈습니다. 여전히 쉽지 않은 길이지만 이제는 이해와 기다림으로 함께 걸어갈 용기가 생겼습니다.”

가족교육은 왜 중요할까요?

정신질환이 만성적인 경과를 보이는 경우, 치료에 긴 시간과 인내가 필요합니다. 이 여정에서 가족의 역할은 환자의 회복과정에 직접적인 영향을 줍니다. 치료는 병원에서 시작되지만 회복은 가족과의 일상에서 이어지기 때문입니다. 가족이 병을 올바르게 이해하고, 효과적인 의사소통 방법을 배우며, 스스로 돌보는 법을 익히게 된다면 환자는 보다 안정적으로 빠르게 회복할 수 있습니다. 관계가 어려워진다면 치료과정도 힘들어질 수 있습니다. 그렇기에 가족교육은 환자의 치료와 회복을 돕는 중요한 요소 중 하나입니다. 이 교육을 통해 가족은 ‘보호자’를 넘어, 함께 회복을 이끄는 든든한 동반자로 거듭납니다.

이런 이야기를 나눕니다

-  아동 청소년 자해·자살의 이해
-  가족 돌봄 스트레스 관리방안
-  정신응급 상황 시 가족의 역할
-  정신질환 증상에 따른 가족의 대처방법
-  동료지원가의 회복 이야기
-  가족의 스트레스 관리 교육, 힐링 프로그램
-  퇴원 후 지역사회 정신건강서비스 안내
-  타 지역 정신질환자 회원과 본원 동료지원가의 소모임

함께 한다는 것의 힘

교육이 진행될 때마다 가족들 사이에 조심스럽게 피어나는 공감과 위로를 봅니다. “저만 그런 줄 알았는데요...”라고 말하는 분들의 눈빛에서 “함께라서 다행이에요”라는 말이 들리는 듯합니다. 회복중인 가족을 곁에서 돌본다는 일은 때론 참 외로운 일이지만, 당신은 혼자가 아닙니다. 다른 누군가도 같은 길을 걷고 있고, 그 여정 속에서 우리는 서로 따뜻한 동반자가 되어줍니다.

매일의 작은 변화, 회복의 시작입니다. 때로는 지치고 불안해도 함께하는 가족이 있기에 희망은 천천히 자라고 있습니다. 가족이 서로를 이해하고 함께 회복할 수 있도록 마음사랑병원이 늘 함께하겠습니다.



문의

-  일 시 | 병원 홈페이지 [마음터]-[병원소식]을 통해 일정확인
-  장 소 | 본원 1층 인산홀
-  대 상 | 입원·외래 환자의 가족 누구나
-  신 청 | 사회사업팀 063-240-2160

* 2025년 5월 가족교육부터는 더욱 많은 가족분들이 참여하실 수 있도록 교육일을 평일에서 **토요일**로 변경하여 진행하고 있습니다.

나도 당신과 같은 길을 걸었습니다

글. 사회사업팀 김재연 동료지원가

멈춰있던 시간



20년 전, 조현병 증상이 시작되며 현실과 상상을 구분하기 힘든 날들이 이어졌습니다. 점점 감정기복도 심해져 홀로 방황하기도 했습니다. 입·퇴원을 반복하던 어느날, 아버지의 권유로 마음사랑병원을 알게되었습니다. 그렇게 저는 치료와 함께 희망의 첫걸음을 내딛게 되었습니다. 병원에 입원한 뒤 급성기 증상은 빠르게 호전되었고, 이후 *트림브릿지 프로그램을 통해 병원에서 재활시설, 공동생활가정, 그리고 독립으로 이어지는 회복여정을 시작하게 되었습니다.

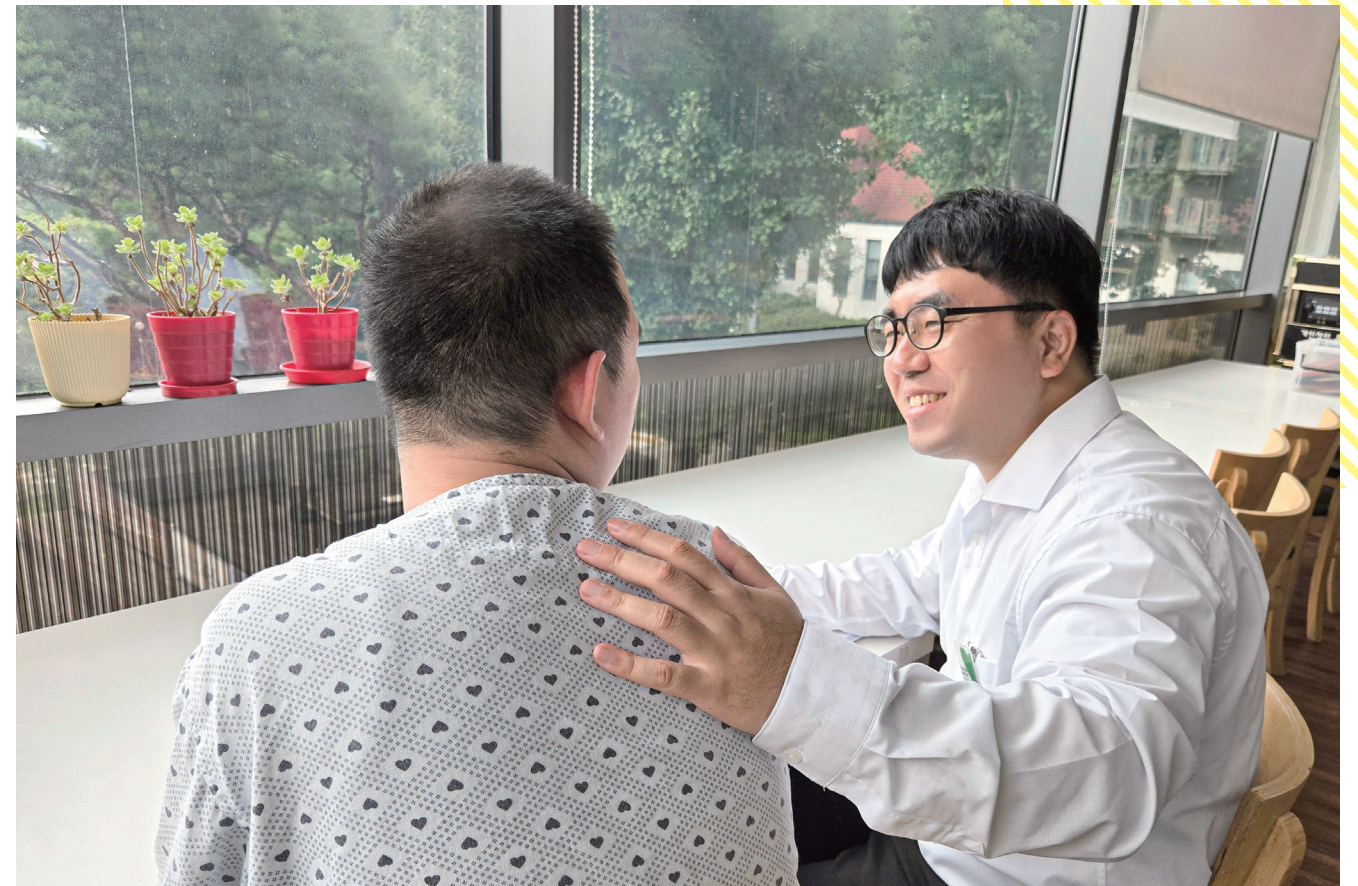
***트림브릿지** 마음사랑병원의 체계적인 통합재활시스템으로 입원 치료 후 퇴원까지, 그리고 그 이후의 삶까지 환자의 회복 여정을 이어주는 희망의 다리입니다. 병원 → 정신재활시설 → 낮병원 → 공동생활가정(그룹홈) → 독립생활에 이르기까지, 단계별 지원을 통해 지속가능한 회복과 자립을 함께 만들어갑니다.

회복을 배우다



정신재활시설에서 생활하며 약을 꾸준히 복용하고 다양한 재활활동에 참여하던 중, 저는 비로소 아프다는 사실을 받아들일 수 있었습니다. 그러나 단지 ‘환자’가 아닌, 잠재력과 가능성을 가진 소중한 사람이라는 것도 알게 되었습니다. 이후 공동생활가정에서 생활하며 *동료지원가 양성과정을 수료하고 운전면허와 사회복지사 1급 자격증을 취득했습니다. 이러한 작은 성취들이 쌓이며 “무엇이라도 도전해서 노력하면 이룰 수 있다”는 자신감을 얻게 되었습니다.

***동료지원가** 정신질환 회복경험을 바탕으로 정신장애인의 회복을 지원하는 역할을 합니다. 주로 정신질환자 및 가족상담, 자조모임 운영, 프로그램, 회복수기 강연 등을 수행합니다.



공감에서 피어나는 연결



지금 저는 마음사랑병원에서 동료지원가로 활동하고 있습니다. 병동에서는 위생관리, 대인관계, 금융경제 등 다양한 주제로 프로그램을 진행하고 비슷한 경험을 이미 겪은 환자였기에 유대감을 가지고 정서적 지지와 상담을 진행합니다. 가족교육 시간에는 제 회복 이야기를 전하며, 가족이 환자를 이해하고 회복을 기대할 수 있도록 희망을 전합니다. 직원대상 교육에서는 급성기 입원 환자의 시선을 나누며 환자의 입장을 전합니다.

‘함께’의 힘을 믿다



회복은 혼자 이루어지는 일이 아닙니다. 약물 복용은 증상 조절에 꼭 필요하며, 사랑과 관심은 마음을 지탱하는 큰 힘이 됩니다. 저 역시 가족과 전문가, 그리고 따뜻한 사람들의 응원 속에서 이 길을 걸어올 수 있었습니다. 지금은 누군가의 이야기를 들을 수 있는 사람이 되었고, 함께 걷는 동료가 되었습니다. 저의 길이 또 다른 누군가의 희망이 되기를 소망합니다.



오늘, 당신의 감정은 무슨 색인가요?

Today, what color is your emotion?

글. 원클리닉 김은진 책임간호사

우리는 하루에도 수없이 많은 감정을 느낍니다.

그런데 때로는 분명 기쁜 일에도 마음이 가라앉고, 별일 없는 날인데도 이유 없이 혼란스러울 때가 있습니다.

그건 감정을 ‘느끼는 것’과 ‘알아차리는 것’이 다르기 때문입니다.

‘기분이 나빠’라는 말 뒤에는 실망, 답답함, 외로움 같은 감정이 숨어 있을 수 있는데
그 감정들에 색깔이 있다면, 우리는 조금 더 쉽게 나를 이해할 수 있을지도 모릅니다.

그 시작을 돕는 도구가 바로 ‘무드미터’입니다.



| 무드미터 Mood meter |

감정의 ‘에너지 수준(높음·낮음)’과 ‘즐거움 정도(불쾌·윤택)’를 기준으로 감정을 4가지 색 영역으로 나누어 시각화한 ‘감정인식도구’입니다. 스스로 감정을 인식하고, 적절히 표현하거나 조절할 수 있도록 돕습니다.

활력 높음(High Energy)	격분한 Enraged	공황에 빠진 Panicked	스트레스 받는 Stressed	초조한 Jittery	충격받은 Shocked	놀란 Surprised	긍정적인 Upbeat	흥겨운 Festive	아주 신나는 Exhilarated	황홀한 Ecstatic
	격노한 Livid	몹시 화가 난 Furious	좌절한 Frustrated	신경이 날카로운 Tense	망연자실한 Stunned	들뜬 Hyper	쾌활한 Cheerful	동기 부여된 Motivated	영감을 받은 Inspired	의기양양한 Elated
	화가 치밀어 오른 Fuming	겁먹은 Frightened	화난 Angry	초조한 Nervous	안절부절못하는 Restless	기운이 넘치는 Energized	활발한 Lively	행복한 Excited	낙관적인 Optimistic	열광하는 Enthusiastic
	불안한 Anxious	우려하는 Apprehensive	근심하는 Worried	짜증나는 Irritated	거슬리는 Annoyed	만족스러운 Pleased	집중하는 Focused	행복한 Happy	자랑스러운 Proud	짜릿한 Thrilled
	불쾌한 Repulsed	굴치 아픈 Troubled	염려하는 Concerned	마음이 불편한 Uneasy	안짱은 Peeved	윤택한 Pleasant	기쁜 Joyful	희망찬 Hopeful	재미있는 Playful	더없이 행복한 Blissful
활력 낮음(Low Energy)	억겨운 Disgusted	침울한 Glum	실망스러운 Disappointed	의욕 없는 Down	냉담한 Apathetic	속 편한 At Ease	태평한 Easygoing	자족하는 Content	다정한 Loving	충만한 Fulfilled
	비관적인 Pessimistic	시무룩한 Morose	낙담한 Discouraged	슬픈 Sad	지루한 Bored	평온한 Calm	안전한 Secure	만족스러운 Satisfied	감사하는 Grateful	감동적인 Touched
	소외된 Alienated	비참한 Miserable	쓸쓸한 Lonely	기죽은 Disheartened	지친 Tired	여유로운 Relaxed	차분한 Chill	편안한 Restful	축복받은 Blessed	안정적인 Balanced
	의기소침한 Despondent	우울한 Depressed	동한 Sullen	기진맥진한 Exhausted	지친 Fatigued	한가로운 Mellow	생각이 깊어진 Thoughtful	평화로운 Peaceful	편한 Comfortable	근심 걱정 없는 Carefree
	절망한 Despairing	가망 없는 Hopeless	고독한 Desolate	소모된 Spent	전이 빠진 Drained	나른한 Sleepy	흐릿한 Complacent	고요한 Tranquil	안락한 Cozy	안온한 Serene

- 빨강: 쾌적함이 낮지만 활력은 높은 상태
감정: 초조, 불안, 짜증, 분노
- 파랑: 쾌적함과 활력 모두 낮은 상태
감정: 우울, 지침, 외로움, 무기력
- 노랑: 쾌적함과 활력 모두 높은 상태
감정: 기쁨, 활기, 자신감, 설렘
- 초록: 쾌적함이 높지만 활력은 낮은 상태
감정: 평온, 안정, 만족, 느긋함

✓ 오늘의 감정체크, 이렇게 해보세요

1. 지금 기분은 어떤 색인지 떠올려보세요.
2. 감정이 해당되는 색과 이름을 찾아보세요.
3. 그 감정을 말로 표현해보고,
필요한 행동(휴식, 대화, 심호흡 등)을 해보세요.

감정을 정의한다는 건, 내 마음을 외면하지 않고 바라봐 주는 일입니다. 어떤 감정도 틀리거나 나쁘지 않습니다. 그 감정에 구체적으로 이름을 붙이는 순간 우리는 감정의 늪에 빠지지 않고 스스로를 더 깊이 돌볼 수 있게 됩니다. 지금 내 마음에 어떤 빛깔이 머무르고 있든, 그 색을 바꾸려 애쓰기보다 그저 있는 그대로 바라보고 조금 더 다정하게 마주하는 일에서부터 회복은 시작됩니다.



제 27회 마음사랑 정신건강세미나

조현병의 단계별 접근, 회복의 길을 모색하다

글. 사회사업팀 이승연 선임



지난 6월 19일, 마음사랑병원은 ‘조현병의 단계별 접근 방안’에 대한 최신 지견’을 주제로 제27회 마음사랑 정신건강 세미나를 개최했습니다. 이번 세미나는 조현병에 대한 깊이 있는 이해를 바탕으로 현장 적용성이 높은 개입 방안을 모색하고, 정신건강 종사자들의 실무 역량을 강화하기 위해 기획되었습니다. 행사 당일에는 관내 정신건강 유관기관 종사자와 정신건강수련생 등 약 150여 명이 참석해 성황을 이뤘습니다. 세미나는 조현병의 전구기, 급성기, 만성기 등 단계별 특성에 따른 중재 전략을 중심으로, 다음과 같은 전문 강연으로 구성되었습니다.



- 조현병 전구 단계의 조기 발견 및 중재 방안
 👤 이상열 센터장
 - 전북특별자치도정신건강복지센터
- 조현병 급성 단계 조기 개입 및 재발 방지 방안
 👤 김용 교육수련부장
 - 마음사랑병원, 정읍시정신건강복지센터장
- 조현병 만성 단계 대응 및 정신재활 방안
 👤 김경민 진료과장
 - 마음사랑병원

이건학 병원장은 “조현병 치료는 환자 개개인의 회복 여정에 맞춘 단계별 접근이 필수적이며, 이를 위해서는 의료기관과 지역사회의 긴밀한 협력이 필요하다”며, “정신건강 종사자들의 전문성과 실천력을 높이는 이번 세미나가 실질적인 현장 변화로 이어지길 기대한다”라고 말했습니다. 기초정신건강복지센터 종사자는 “정신응급에서 만성단계에 있는 회원들을 1:1 사례관리하고 있는 상황에서 단계별로 개입에 대한 여러 고민이 있었는데 본 세미나를 통해 정신질환자에 대한 전문적인 개입과 재활방안을 모색하게 되었다”라고 말했습니다.

마음사랑병원은 24시간 정신건강의학과 전문의가 상주하며 40병상의 정신과 응급병상을 운영, 정신질환의 조기 발견과 신속한 치료에 힘쓰고 있습니다. 이러한 전문성을 바탕으로 최근에는 전북 지역을 넘어 충청권에서까지 응급 초진환자들이 병원을 찾고 있으며, 공공의료 수행을 통해 지역 정신의료 발전에도 기여하고 있습니다.

앞으로도 마음사랑병원은 정신건강 전문 인력의 역량 강화와 통합적이고 접근성 높은 서비스 제공을 위해 지속적인 교육과 연구를 이어가며, 지역사회의 정신건강 증진을 위한 중추적인 역할을 수행해 나갈 예정입니다. 이번 세미나를 통해 공유된 지식과 논의가 현장에서 적극 활용되어 정신질환자의 회복을 지원하는 든든한 밑거름이 되기를 기대합니다. 정신질환자를 바라보는 사회의 시선이 아직은 충분히 따뜻하다고 말하긴 어렵습니다. 그래서 우리는 앞으로도 멈추지 않고, 정신질환자의 회복을 위한 다리가 되어야 한다고 믿습니다. 이번 세미나가 던진 질문과 나눈 지식들이 현장에서 뿌리내리고, 조금이나마 회복의 길을 밝히는 이정표가 되길 진심으로 바랍니다. 함께해 주신 모든 분들께 마음 깊이 감사드립니다. 고맙습니다.





눈앞에 펼쳐지는 풍경의 중심에는 섬진강이 있다. 길게 굽이쳐 흐르는 강줄기가 마치 은빛 리본처럼 능선을 감싸며 멀리 사라져간다. 깊은 산세와 넓은 하늘 그리고 그 아래 고요히 흐르는 강. 이곳에서 우리는 비로소 자연이 얼마나 웅장하면서도 따뜻한지를 체감하게 된다.

길을 따라 섬을 누리고

하늘길은 짧지 않지만 부담스럽지 않다. 잔도의 끝에는 너른 전망대가 기다리고 있고 그 너머로 순창의 산과 들, 그리고 섬진강변 마을이 한눈에 들어온다. 길 중간중간 마련된 쉼터에 앉아 하늘을 올려다보거나 바람을 맞다 보면 ‘잘 걷는 것’보다 ‘잘 머무는 것’이 더 큰 의미로 다가온다. 용굴산 여행은 여기서 끝이 아니다. 산길을 내려선 뒤, 여정은 다시 강으로 이어진다. 용굴산 자락 아래 펼쳐진 장군목 유원지는 섬진강의 또 다른 얼굴을 보여준다. 거대한 암반 위로 강물이 부딪치며 흘러가는 모습은 힘차면서도 단아하다. 수직의 절벽에서 걷던 길은 수평의 물가로 이어지고 발끝에 닿는 강물 소리는 또 다른 섬을 건넨다. 여름이면 물놀이로 붐비는 곳이지만 계절이 바뀌는 9월에는 훨씬 조용하고 깊어진다. 강을 따라 걷는 동안 소란은 멀어지고 풍경은 마음 가까이에 머문다. 용굴산의 하늘길이 마음의 문을 열어주는 곳이라면 장군목은 그 마음을 조용히 어루만지는 자리다. 마지막으로 놓치지 말아야 할 곳은 순창 발효테마파크다. 순창 고추장을 중심으로 발효음식의 깊은 풍미를 체험할 수 있는 이곳은 마음을 달래고 입맛까지 사로잡는 순창만의 특별한 힐링 공간이다. 멀리 떠나지 않아도 좋다. 마음의 결을 다듬고 싶다면 순창의 용굴산과 섬진강이 기다리고 있다.

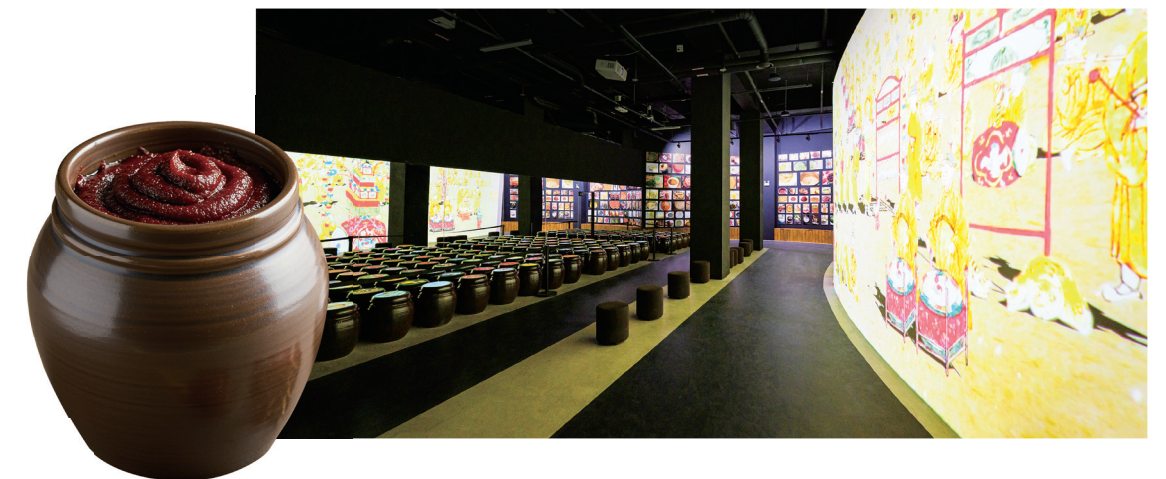
섬진강 굽어보는 짜릿한 잔도

순창 용굴산 하늘길

산은 묵묵히 계절을 품고,
길은 그 품 안에서 사람을 이끈다.
전북 순창의 용굴산에서 만나는
하늘길은 마음에 너른 여백을 선사한다.
바람과 햇살, 숲과 하늘이 어우러진
산행길에서 일상의 고단함은
어느새 저만치 멀어진다.

하늘을 나는 용의 등줄기 위에서

‘용굴산(龍鬐山)’이란 이름은 마치 하늘로 날아오르는 용의 형상에서 비롯되었다. 거대한 암봉과 뾰족한 능선이 이어진 이 산은, 과거에는 험준한 돌산으로 알려져 주로 산악인들이 찾던 곳이었다. 그러나 이곳에 ‘하늘길’이 열리면서 상황은 완전히 달라졌다. 지금의 용굴산은 누구나 걸을 수 있는 치유의 공간이 되었다. 가장 큰 볼거리는 벼랑을 따라 설치된 길이 1km가 넘는 잔도다. 해발 600m 지점, 절벽 위로 이어진 나무 데크는 마치 하늘 위에 길을 낸 듯 아찔한 아름다움을 자아낸다. 걸음마다 바람이 스쳐 지나가고 멈추어 선 그 자리에 드러나는 풍광은 보는 이의 숨을 멎게 한다.



병원소식

치유농업 통해 자연 속 정신건강 회복 앞장

농촌진흥청에서 개발한 '인지행동전략 치유농업 프로그램'을 병원 내 정신질환 치료에 적극 도입하며, 자연친화적인 치료환경을 갖춘 정신건강 회복을 위한 선도적 모델로 주목받고 있다. 지난 6월 9일, 농촌진흥청 차장이 병원을 직접 방문해 치유농업 프로그램이 진행되는 현장을 둘러보고, 자연과 농업을 매개로 한 치료활동의 효과와 향후 확대 방안에 대해 논의했다. 이번 방문은 치유농업 기술의 우수성을 확인하고, 현장 운영 과정에서의 애로사항을 청취하기 위한 자리였다. 본원에서는 현재 3개 병동에서 농업기술원의 지원으로 치유농업 프로그램을 운영 중이며, 병원 내에서 텃밭가꾸기, 원예활동, 식물돌보기 등 자연속에서 이뤄지는 다양한 농업활동을 통해 환자들이 심리적 안정을 되찾도록 돕고 있다. 이를 통해, 우울증 및 조현병 등 정신질환 환자의 인지 기능 회복과 정서적 안정을 도모하며, 환자 및 가족들로부터 높은 만족도를 얻고 있다.



'완주풍류학교'의 특별한 국악공연, 입원 환자들의 눈과 귀를 사로잡다

지난 8월 6일, 본원 문화센터에서는 입원환자를 위한 특별한 무대가 펼쳐졌다. '완주풍류학교'가 제공한 이번 공연은 신명나는 국악연주부터 판소리, 민요, 부채춤 그리고 익숙한 대중가요까지, 다채로운 구성으로 환자들의 눈과 귀를 사로잡았다. 관객석에서는 "병원 안에서 이렇게 흥겨운 공연을 볼 수 있어 너무나 만족스럽다"는 환자의 말처럼, 공연 내내 환한 웃음과 박수가 끊이지 않았으며 어깨춤이 절로 나오는 풍류의 시간은 병동생활에 활력을 더해주었다. 마음사랑병원은 앞으로도 환자들에게 수준 높은 문화예술 경험을 제공하여 일상의 즐거움과 더불어 회복의지를 북돋을 수 있도록 지속적으로 노력할 계획이다.



2025 상반기 인산인 및 모범직원 표창

지난 7월 9일, 2025년 상반기를 결산하며 '인산인(仁山人)', '모범직원'에게 상을 수여하는 시상식을 본원 문화센터에서 진행했다. '인산인'은 병원발전에 공헌한 1인을 선발하여 상패와 함께 해외연수 기회를 제공하는 포상으로 올해 상반기에는 사회사업팀 권은정 팀장이 선정되었다. 이어서 타부서 직원에게 귀감이 되고, 맡은 업무에 최선을 다한 직원에게 '모범직원'상을 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 병원'을 만들기 위해 노력하고 있다.

- 인산인** 사회사업팀 - 권은정
- 모범직원** 간호부 - 박상현, 정민기, 이채을, 조선희, 이유진, 권사라
원무팀 - 김연아 / 총무팀 - 임화숙

중독치료센터 전인화교육 44기 수료식

지난 8월 19일, 본원 중독치료센터에서는 전인화교육 44기 수료식이 진행되었다. 전인화 교육은 알코올 중독 환자들이 음주와 관련된 잘못된 습관과 생각, 행동 등을 변화시켜 스스로 소중한 사람임을 깨닫고 심신의 건강을 회복하여 행복한 삶을 살 수 있도록 안내하는 중독치료 프로그램이다. 이번 수료식에서는 12주의 교육과정을 이수한 1명의 수료자가 배출되었는데, 이날 수료생은 따뜻하고 사랑이 넘치는 중독치료센터 치료진의 보살핌 덕에 회복에 많은 도움을 받았고, 앞으로도 교육에서 배운 내용을 잊지 않고 단주를 해내겠다는 다짐을 공유하였다. 본원은 2014년 6월부터 기독교국제금주학교와 함께 본원 중독전문 정신건강의학과 전문의 및 알코올 전문 상담사가 협력하여 전인화교육을 진행하고 있다.



재단소식

협력체계 구축을 위한 상·



자인플러스병원 📍전주시 완산구 기린대로 227(서노송동) ☎ 063-281-8888

협력·인재·나눔, 자인플러스병원의 3色 변화

자인플러스병원은 협력·인재·나눔을 핵심 가치로 삼아 의료 서비스의 질을 높이고 있다. 지난 5월 고려대학교의료원과 협약을 맺고 진료의뢰·회송 시스템을 구축하여 환자 중심의 전달체계를 강화했다. 재활의학과 배진석 과장은 뇌신경재활과 척수손상재활 등에서 전문성을 발휘하며 환자 맞춤형 치료를 제공하고, 마취통증의학과 전철용 과장은 마취 전 분야와 통증 치료 경험을 바탕으로 진료를 이끈다. 병원은 지역 어린이들을 대상으로 의료체험캠프를 개최해 긍정적 경험과 건강 교육을 전달했으며 앞으로도 전문의료 강화와 지역사회와의 소통을 지속할 계획이다.

전주시정신건강복지센터 📍전주시 덕진구 벚꽃로 55(별관 2층) ☎ 063-273-6995~6

‘학업중단 고위험군 청소년을 위한 맞춤형 심리지원 프로그램 운영’

학업중단 위기에 놓인 청소년을 위해 맞춤형 심리지원 프로그램을 운영했다. 민들레학교와 모자이크학교 등 위탁교육기관과 학교 부적응 학생 59명이 참여했으며, 감정 다루기 독서와 미술 활동, 자기조절 메시지 제작 등 체험을 통해 감정 인식과 표현 능력을 높였다. 이번 프로그램은 정신건강 고위험군 청소년을 조기 발굴하고 개입할 수 있는 계기가 되었으며 위탁기관과의 협력도 강화했다. 앞으로도 센터는 학교 적응에 어려움을 겪는 아동·청소년의 심리사회적 회복을 지원하고 위기 청소년을 위한 다양한 정신건강 서비스를 확대해 나갈 계획이다.



정읍시정신건강복지센터 📍정읍시 수성택지 4길 11(정읍시보건소 후관) ☎ 063-535-2101

샘초롱클럽하우스 회복지원서비스, 치유농업 프로그램으로 일구는 희망

샘초롱클럽하우스 공공지원부는 전북특별자치도마음사랑병원과 함께 특별한 치유농업 프로그램을 운영하고 있다. 참여자들의 심리·사회·신체 건강 회복을 목표로 농업 자원과 시설을 활용한 활동을 체계적으로 제공했으며 상반기에는 10회기에 걸쳐 매주 진행되었다. 오이와 상추, 고구마 등을 직접 심고 가꾸며 수확의 성취감을 느꼈고 건강한 먹거리를 나누며 활력을 되찾았다. 자연 속에서 재배한 작물은 단순한 식재료를 넘어 치유와 회복의 매개체가 되었으며 앞으로도 클럽하우스는 다양한 회복지원사업을 통해 지역 주민의 건강한 삶을 적극적으로 지원할 계획이다.



완주군정신건강복지센터 📍완주군 삼례읍 삼봉8로 10-10, 완주군보건소 2층 ☎ 063-262-3066

생애주기별 정신건강서비스 제공 사업 수면 질 향상 프로그램 ‘스르륵 꽃잠 테라피’운영

최근 우울감과 불안 등 정서적 어려움으로 수면문제를 겪는 주민들이 증가하고 있는 가운데, 수면 질 향상 프로그램인 ‘스르륵 꽃잠 테라피’를 운영하고 있다. 세 가지를 주제로 불면증에 대한 정보제공, 수면 습관점검, 건강한 수면 실천방법을 익히는 시간을 갖는다. 또한, 천연 아로마 방향제인 ‘모스큐브’ 제작 및 다도명상 활동, 수면키트 제공으로 가정에서도 건강한 수면습관을 이어가도록 지원하고 있다. 앞으로도 주민들이 정신건강 서비스를 일상에서 경험할 수 있도록 접근성을 높이고, 예방적 지원을 강화해 건강한 지역사회를 만들어갈 수 있도록 노력할 예정이다.

전주시중독관리통합지원센터 📍전주시 완산구 장승배기로 263 ☎ 063-223-4567

‘우리 학교는 중독 청정지대입니다’

전주시중독관리통합지원센터는 전주남중학교를 중독예방모범학교로 선정하고 청소년의 중독 위험성에 대한 인식 제고와 서비스 접근성 강화를 위해 예방 및 조기발견 사업을 추진했다. 교내 점심시간을 활용해 학생들이 흥미를 느낄 수 있도록 알코올, 흡연, 약물, 인터넷 등 4대 중독을 주제로 한 간단한 게임과 체험 활동을 중심으로 캠페인을 열어 자연스럽게 경각심을 높였다. 더불어 전교생을 대상으로 차시별 예방 교육을 진행하며 조기검진을 병행하여 고위험군 학생을 조기 발굴하고 향후 개입과 지원을 계획했다. 이번 상반기 활동은 성과를 거두며 성공적으로 마무리되었으며 하반기에는 상반기 운영 과정에서의 보완점을 반영해 보다 체계적이고 효과적인 청소년 중독 예방 활동을 전개해 나갈 예정이다.



정신재활시설 아름다운세상 📍전주시 덕진구 아중7길 9-5 ☎ 063-244-2816

‘가을, 다시 피어나는 따뜻한 마음의 향기’

아름다운세상은 중단됐던 선향자원봉사 활동을 다시 시작하며 변화를 일으키고 있다. ‘봉사랑, 청춘을 잇다’는 청년들과 전북대 간호학과 학생들이 발족해 소통과 관계 형성, 편견 해소를 위한 상생 활동을 이어가고 있다. 또한 정신장애인의 사회 참여 확대와 자존감 회복을 위해 전주시 정신건강복지센터와 농약 안전 보관함 점검 활동을 진행했다. 아름다운세상은 앞으로도 사람 중심의 회복을 향해 지역사회와 함께 나아갈 것이다.



고객의 소리함에 접수된 친절직원을 소개합니다

고객서비스 평가 및 피드백을 통해 서비스 수준을 향상시키고,
고객만족을 최우선으로 하겠습니다.



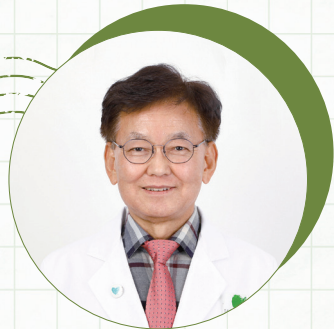
중독치료센터 설민우 간호사

먼저 다가와서 말도 걸어주고 아픈곳이 있으면 발견해줘서 고마워요! 이번에 몸살이 걸렸을 때 도, 먼저 살뜰히 챙겨준 덕분에 금방 괜찮아진 것 같아요.



사랑클리닉 김현희 책임간호사

항상 가까이서 환자의 말에 귀기울여주고, 유심히 들었던 말을 실제로 반영해줘서 나를 진심으로 생각하는 게 느껴져요. 고마워요! 덕분에 병동생활에 잘 적응할 수 있었어요.



송봉용 진료원장

아들이 마음사랑병원에서 치료를 받고있어서 지금까지 살아있지, 아니었으면 집에서 돌볼 수도 없는데... 항상 주치의 선생님이 좋다고 매번 얘기를 해서 저도 그런말을 들을때마다 안심이 되고 고마워요. 이렇게 보호자들에게까지 전화로 알려주고 얘기해주는 것도 고맙고, 항상 친절하게 웃으며 대해주셔서 감사합니다.



물리치료실 배윤례 선임

허리가 아파서 물리치료를 받고 있는데, 항상 웃으면서 잘해주셔요. 통증으로 힘들었는데, 병동에서 다함께 물리치료 스트레칭을 같이 하는 것도 좋아요.

2025 가족교육

전북도민들의 정신질환자에 대한 이해도 향상 및
유대감 형성을 돕기 위해 가족교육을 진행하고 있습니다.
위의 내용은 내부 사정에 의해 변경될 수 있으며,
문의사항은 **사회사업팀 063-240-2160**으로 연락주시기 바랍니다.



일 시	교육주제	강 사
상반기	4월 25일(금) 14:00~15:00	아동 청소년 자해·자살의 이해 및 대처방법 김경민 진료과장
	5월 31일(토) 10:00~11:30	가족돌봄 스트레스 관리방안 류성현 진료과장
하반기	9월 6일(토) 10:00~11:30	정신응급 상황 시 가족의 역할 및 대처방법 김 용 교육수련부장
	10월 11일(토) 10:00~11:30	증상 재발과 가족의 역할 조경형 진료원장



셔틀버스 운행시간표

마음사랑병원을 찾는 모든 방문객은 셔틀버스(낮병원 포함)를 이용하실 수 있습니다.

고객분들의 편의를 위해 모래내, 서신동, 송천동, 호성동까지 노선을 확장하여 운행합니다.

탑승 위치 및 시간 확인 후, 많은 이용 바랍니다.

덕진구방면_모래내, 서신동, 송천동, 호성동

노 선	1회	2회	3회	4회	5회	6회
병원 출발	08:30	09:30	11:10	13:30	15:00	16:10
고려병원	생략	09:40	11:20	13:40	생략	16:20
안골(파리바게트)	생략	09:45	11:25	13:45	생략	16:25
모래내시장 버스승강장	08:55(농협)	09:50	11:30	13:50	15:25(농협)	16:30
안골(항연유외과)	09:00	생략	생략	생략	15:30	생략
수한방 병원(고려병원 건너편)	09:04				15:34	
소양(농협)	09:11				15:41	
병원 도착	09:15				15:45	
대성학원	생략	09:55	11:35	13:55	생략	16:35
전북일보빌딩 버스승강장		10:00	11:40	14:00		16:40
종합경기장 버스승강장		10:03	11:43	14:03		16:43
박천수 정형외과 버스승강장		10:05	11:45	14:05		16:45
서신e편한세상 건너편 버스승강장		10:10	11:50	14:10		16:50
하가지구 영무에다움 버스승강장		10:13	11:53	14:13		16:53
송천동 롯데마트 맥스		10:18	11:58	14:18		16:58
송천동 KFC		10:20	12:00	14:20		17:00
송천도서관(주공아파트앞)		10:25	12:05	14:25		17:05
호성 동신아파트 버스승강장		10:30	12:10	14:30		17:10
전주역(화성 메디케어)		10:35	12:15	14:35		17:15
력키아파트		10:37	12:17	14:37		17:17
병원 도착		10:45	12:25	14:45		17:25

* 일요일, 공휴일은 운행하지 않습니다. (토요일 오전까지 운행)

평화동방면

노 선	1회	2회	3회	4회	5회
병원 출발	08:50	10:20	12:35	14:15	16:00
아중역 버스승강장	09:01	10:31	12:46	14:26	16:11
아중리 지하보도(파리바게트)	09:03	10:33	12:48	14:28	16:13
완산구 선물관리위원회	09:06	10:36	12:51	14:31	16:16
현대자동차(KT옆)	09:10	10:40	12:55	14:35	16:20
경원동 기업은행	09:14	10:44	12:59	14:39	16:24
남문치과	09:16	10:46	13:01	14:41	16:26
서서학동 화신탕	09:18	10:48	13:03	14:43	16:28
평화동 지하보도(전주농협)	09:20	10:50	13:05	14:45	16:30
티파니힐	09:22	10:52	13:07	14:47	16:32
광진공작아파트 버스승강장	09:25	10:55	13:10	14:50	16:35
남양황실아파트 버스승강장	09:28	10:58	13:13	14:53	16:38
화산체육관 버스승강장	09:32	11:02	13:17	14:57	16:42
한일고 지하보도	09:35	11:05	13:20	15:00	16:45
종합경기장 버스승강장	09:37	11:07	13:22	15:02	16:47
전북은행 본점 버스승강장	09:41	11:11	13:26	15:06	16:49
전북대병원 입구 버스승강장(금암고물상)	09:44	11:14	13:29	15:09	16:54
대자인병원 응급실	09:47	11:17	13:32	15:12	16:57
전주역(화성 메디케어)	09:49	11:19	13:34	15:14	16:59
굴다리(천안당 호두과자)	09:52	11:22	13:37	15:17	17:02
병원 도착	10:00	11:30	13:45	15:25	17:10

* 주말·공휴일은 운행하지 않습니다

시외버스터미널방면

노 선	1회	2회	3회	4회	5회	6회
병원 출발	08:40	10:00	11:20	13:10	14:40	16:20
전주역(웨딩의전당 건너편)	08:53	10:13	11:33	13:23	14:53	16:33
건지산이지움아파트 버스승강장	08:55	10:15	11:35	13:25	14:55	16:35
안디옥교회 정문	08:56	10:16	11:36	13:26	14:56	16:36
전주덕진소방서(119안전체험교실)	08:57	10:17	11:37	13:27	14:57	16:37
삼성화재빌딩	09:03	10:23	11:43	13:33	15:03	16:43
고속버스터미널 건너편(천변)	09:05	10:25	11:45	13:35	15:05	16:45
시외버스터미널(으뜸병원)	09:06	10:26	11:46	13:36	15:06	16:46
한국은행 옆(공간타일도기)	09:10	10:30	11:50	13:40	15:10	16:50
모래내(농협)	09:15	10:35	11:55	13:45	15:15	16:55
안골(항연유외과)	09:18	10:38	11:58	13:48	15:18	16:58
전북약국	09:20	10:40	12:00	13:50	15:20	17:00
수한방병원(고려병원 건너편)	09:22	10:42	12:02	13:52	15:22	17:02
병원도착	09:35	10:55	12:15	14:05	15:35	17:15

* 주말·공휴일은 운행하지 않습니다

용진·봉동방면

노 선	1회	2회
병원출발	08:30	15:30
용진 대영아파트(버스승강장)	09:00	15:55
율소리(전북현대모터스 표지판)	09:05	16:05
둔산리(화산 한우 직판장)	09:20	16:10
LH 삼봉지구(큰 도로변 횡단보도)	09:35	16:25
봉동주공(GS25 버스승강장)	09:45	16:30
용진 마그네다리(봉동 삼거리 GS25 맞은편)	09:48	16:35
용진 상운길(용두사)	09:50	16:40
용진파출소	10:00	16:45
병원 도착	10:15	17:15

* 주말·공휴일은 운행하지 않습니다. (화·수·목 운행)

| 문 의 ☎ 063-240-2100





최상의 의료서비스로 ‘인간사랑’을 구현하기 위해 2002년도부터 내부 직원 및 외부 후원자 약 600여명이 경제적으로 어려움을 겪고 있는 환자 및 보호자에게 경제적인 지원활동을 하고 있습니다.

후원회 참여방법 사회사업팀 063-240-2150

- 정 기 후 원 CMS 후원신청서 작성 후 직접 지정해 주신 계좌에서 매월 5,000원 이상이 자동이체되는 방법입니다.
- 비정기 후원 원하시는 금액을 직접 입금하는 방법입니다. (농협 351-1066-5417-13 마음사랑후원회)
- 물 품 후 원 의복, 식품, 도서 및 생활필수품 등 환자에게 도움이 되는 물품을 후원받고 있습니다.

2025. 01. ~ 06.
외부 후원자 - 287명

(유)천보그린, (해)내외정보기술, (해)내외의료약품, (해)인스나인, 가재숙, 강경옥, 강경희, 강나루, 강인숙, 강정성, 강준혁, 강찬오, 강화숙 (장원유니폼), 강희봉, 강대용, 고병훈, 고소영, 고순화, 곽동호, 곽윤복, 곽태연, 구도형, 권선미, 권용주, 김정호, 김경조(우아식품), 김광현, 김규혁, 김기승, 김내영, 김달진, 김대용, 김대현, 김동렬, 김동철, 김미경, 김선영, 김성수A, 김성수B, 김성숙, 김성태, 김소연, 김소형, 김순희, 김승재, 김언경, 김영광, 김영실, 김영화, 김용문, 김용옥, 김용진, 김용현, 김윤경, 김윤준, 김은애A, 김은지, 김을수, 김정수, 김정연, 김정은A, 김정춘, 김정학, 김정환, 김정은, 김지연, 김진경, 김진형, 김찬옥, 김창현, 김충만, 김현기, 김현민A, 김현성, 김현자B, 나정현, 노경찬, 노옥임, 노 윤, 노현정, 도용약품, 류명순, 류세나, 류형선, 문기영, 박경철, 박근영, 박근혁, 박금옥, 박기성, 박남기, 박문규, 박민실, 박병섭, 박병준, 박삼례, 박삼환, 박상규, 박세화, 박영근, 박요창, 박윤희, 박은경, 박자순, 박지훈, 박지희, 박천미, 박현경, 박현숙, 박혜빈, 배재호, 백조아, 백철호, 백현찬, 서경태, 서소현, 서암석, 선옥녀, 선진태, 성백준, 성병주, 성병희, 성윤정, 성정현, 손대현, 송병섭, 송선희, 송인미, 송중훈, 송지연, 송 호(송명재), 신명옥, 신은옥, 신필호, 안미영, 안정희, 안훈규, 양국현, 양규정, 양은숙(가죽), 염성국, 염혜영, 오은영, 오재천, 오청화, 오혜진, 용진상사(설진구), 용태진, 우옥녀, 원경화, 원다혜, 유능한, 유도근, 유미자, 유봉상, 유수연, 유은선, 유재명, 유재식(백상정보), 유창균, 유한회사후광(전북종합박스), 유해광, 유현희, 유호원, 육희정, 윤남순, 윤연재, 윤석용, 윤성숙, 윤창수, 윤혜진, 은상봉, 이가은(전현순), 이경은(전현순), 이기성, 이남숙, 이대환, 이도규, 이득녕, 이미숙, 이민지B, 이병관(김성의), 이성섭, 이성철, 이승연B, 이승주(A), 이승주(B), 이승환, 이연수, 이연숙, 이영일, 이영희, 이은희, 이익철(한주상사), 이인우, 이인재, 이정숙A, 이정우, 이정운, 이준영, 이지영, 이지페이퍼, 이창원, 이현민(김성의), 이현승(김성의), 이현주, 이형구, 이형규, 이효숙, 이후정, 이희신, 이희진, 임경숙, 임경환, 임대영, 임두수, 임용환, 임지영, 임종학, 임지민, 임지영, 임창진, 장선호, 장연, 장용수, 장은옥, 장한보, 전석원, 전세환, 전순옥, 전은신, 전현수, 전현순, 정경미, 정미란, 정병우, 정순심, 정순태, 정승현, 정영주, 정영석, 정은누리, 정윤숙, 정의성B, 정진권(보성수산), 정충용, 정혜경, 조순우, 조순환, 조우진, 조용호, 조형운, 조훈, 진영준, 차동훈(서울우유아종보급소), 천창영, 최동현, 최상수, 최수석, 최영식, 최윤규, 최인석, 최철민, 최현식, 최화정, 김스메디칼, 하남주(하이푸드), 하혜란, 한대진, 한성종(주)태종, 한승희, 한시중, 한신혁, 한재근, 한현수, 허미란, 홍상규, 홍선우, 홍선화, 홍민천, 홍진성, 황다은, 황성, 황철현

2025. 01. ~ 06. 자원봉사자 명단

구분		명단
정서지원	기독교 예배(12명)	송진화, 양선자, 정윤혁, 박인숙, 정수영, 노혜원, 오세형, 신새벽, 윤진섭, 정혜영, 김성령, 임춘희
	천주교 미사(3명)	서철승, 서용자, 안춘영
식당지원	새마을부녀회(5명)	김정희, 장경란, 장정희, 정정순, 조명숙
정신건강전문자원봉사단(7명)		강민호, 고가람, 이예진, 이준홍, 임류애, 정한영, 최유진
개인봉사자(1명)		김주영



사랑의 열매 사회복지공동모금회를 통해
후원금을 투명하게 지원하고
정신질환자의 재활과 회복에
진심을 다하겠습니다.
따뜻한 마음을 가지고 사랑을 나눠주신
여러분께 진심으로 감사드립니다.

국제적으로 효과와
안정성이 입증된

마취하
전기자극
치료 M-ECT



전라권 최초, 유일시행

1938년 처음 소개된 이후 꾸준히 시행되며 정신질환 치료에 오랜 역사를 지닌 만큼 안정성과 효과가 입증되어 있습니다. 마취기술의 발전으로 환자는 고통없이 치료를 받을 수 있으며 부작용도 매우 드뭅니다. 치료받은 환자의 70~80%에서 급성기 증상이 호전되어, 환자와 보호자의 만족도가 매우 높은 치료법입니다.

어떤 질환에 효과적인가요?

심한 우울증, 조현병, 긴장증, 분열정동장애, 양극성장애(조증)
*입원하여 치료 받는 것이 일반적이나, 경우에 따라 당일 외래통원치료 가능

이런 분들에게 M-ECT를 권해드립니다.

- 심한 우울증으로 고통받는 경우
- 약물 등 기존의 치료로 호전이 없는 경우
- 빠른 증상 호전 필요로 하는 경우
- 약물 부작용으로 인해 약물사용이 어려운 경우
- 약물의 효과가 미미한 경우
- 난폭한 행동을 보이거나 자살 위험성이 높은 경우
- 식사를 거부하거나 탈진 상태에 이른 경우
- 임신으로 약물의 사용이 어려운 경우

치료후기



송OO 환자
양극성 정동장애

계속되는 망상에 숨도 못 쉴 만큼 힘들어, 저 스스로 전기자극치료를 받겠다고 했어요. 정상적인 대화도 가능해진 제 모습에 가족들은 “증상을 앓기 시작한 최근 몇 년 중, 최상의 상태가 되어 이야기를 나눌 수 있어 마음이 놓인단다”라고 말씀하셨습니다.



오OO 환자
조현병

오랫동안 저를 괴롭혔던 환청이 사라져서 정말 기쁘요. 예전에는 환청 때문에 끊임없이 혼잣말을 했었는데, 이제는 환청이 들리지 않으니 살 것 같아요.



강OO 환자
행동장애

심한 우울, 불안증세로 한 공간을 계속해서 배회하고, 말이 많아 주변 사람들이 불편해 했었어요. 전기자극치료 이후에는 눈에 띄게 차분해졌는데요. 이러한 변화에 부모님께서 안도하며 뿌듯해하셨습니다.

문의_고객상담실 ☎ 063-240-2114



전북특별자치도

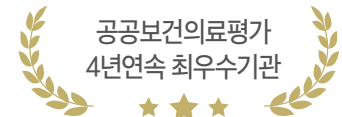
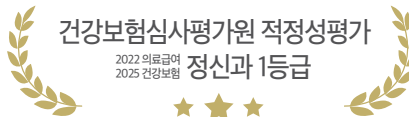
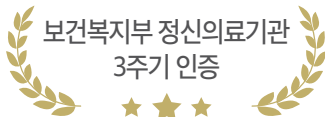
마음사랑병원

전북특별자치도 완주군 소양면 소양로 465-23 (해월리 496-28)

대표전화 (24시간 입원상담) 063-240-2100 / 063-240-2114

www.maeumsarang.co.kr

우리의 사명은 환자를 치료하는 것만이 아니라
환자의 마음을 얻는 것이다



전북특별자치도마음사랑병원은 고객이 신뢰하고 찾을 수 있는 의료기관입니다.



대통령이 칭찬하신
마음사랑병원



한국서비스품질
우수기업 인증



인적자원개발
우수기업 인증



여성부 인증



남녀고용평등
대통령상 수상



장애인고용
우수사업주 인증



노사문화유공 대통령표창
노사문화 우수기업 인증



평생학습대상
우수상 수상



가족친화
우수기업 인증



근로자 건강증진 사례
우수상 수상



기업학습 우수사례 기관 선정
노사 한누리상 수상



보건복지부 인증
의료기관