



2026 봄호 Vol.103

우리는 서로 연결된
한 가족임을 잊지 않고
큰 사랑 펼치겠습니다.

마음 사랑



마음 사랑

2026 봄호
VOL.103

CONTENTS

04 포토에세이

06 여는글_우리도 나무처럼



전북특별자치도 마음사랑병원 소식지 <마음사랑>
2026 봄호 VOL.103

발행처 전북특별자치도 마음사랑병원

55347 전북특별자치도 완주군 소양면 소양로 465-23

발행인 이근학

발행일 2026년 03월 01일

전화 063)240-2100

팩스 063)240-2117

기획·편집 전북특별자치도 마음사랑병원 기획팀(홍보위원회)

디자인 제작 휴디자인 063)285-4092

건강

건강길라잡이

08 공황장애와 일상 속 스트레스 반응
무엇이 다를까?

메디컬 칼럼

10 불안 속에서 나를 붙잡아 주는 기술
'안정화 기법'

기획

특집

12 보건복지부 공공의료평가
'5년 연속' 최우수 기관 선정

14 질병코드 'F'의 함의

스토리

고맙습니다

16 도박의 끝에서야 다시 삶을 배우다

마음나누기

18 예술로 마음을 조율하다, 나를 찾는 이야기

20 봄, 내 마음의 온도는 몇 도인가?
내 마음의 활력진단

열정 36.5

22 함께 웃고 함께 쌓는 행복

여행

마음따라 힐링산책

24 고창 학원농장



뉴스 & 안내

26 병원&재단소식

30 친절직원

31 가족교육

32 셔틀버스 안내

34 마음사랑후원회

35 M-ECT

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



홈페이지



블로그



● 치료는 처방전 밖에서도 이어집니다.
 계절도 살피고 환자의 연령별 식성을 고려하고 또 고민하지요.
 가족의 입맛을 돋우려는 바로 엄마의 마음입니다.
 보이지 않는 자리에서 회복을 돕는 사랑의 마음으로
 치열한 고민이 모여 **정성 담긴 식사**를 만듭니다.



우리도 나무처럼

글. 전북특별자치도 마음사랑병원 김성의 이사장



영국에는 오래된 주목나무들이 많다고 합니다. 이들의 수명은 수백 년에서 수천 년이라고 하는데, BBC다큐를 통해 소개된 수백 년 된 주목나무는 전혀 번듯한 모습이 아니었습니다. 나무의 가운데 부분은 속이 썩어 텅 비어있고 굵은 가지 몇 개는 이미 잘려나간 흔적이 남아있지만 몸체의 기장자리를 따라 짝을 띄우며 나무는 여전히 살아있었습니다. 일반적으로 나무들은 병들거나 상처 난 부분을 끝까지 살리려 하지 않고 스스로 가지를 죽도록 하여 지낸다! 합니다. 현명한 걸까요? 아님 잔인한 걸까요? 숲에서 나뭇가지가 꺾여 죽어가는 걸 볼 때면 으레 '사람들이 부주의하였거나 벼락이라도 맞았나?'라고 생각했었는데, 나무의 신대이기도 하니 놀라웠습니다. 썩은 조직은 과감히 생명권 밖으로

밀어내고, 살아 있는 부분을 중심으로 다시 경계를 세운다는 거지요. 모든 부분을 살리려 붙잡지 않아야 오히려 오래 살아남는다는 것을 나무는 알고 있었던 겁니다. 해설자는 그 나무가 혼자 버틴 것이 아니라고 설명했습니다. 토양아래에서 곰팡이 균사가 여러 나무의 뿌리를 이어주고, 그 통로를 통해 탄소와 영양분 그리고 위기신호까지 오간다고 합니다. 숲은 개별존재들의 집합이 아니라 보이지 않는 연결망으로 묶인 하나의 생명체에 가까워 이를 wood wide web이라 부른다고 하네요. 우리 사람은 불과 몇 십 년 전에 인터넷이 만든 world wide web으로 연결되어 살고 있는데 말입니다.

땅에 뿌리를 박고 움짱달짝 못하고 살아야하는 나무도 자기 살을 도려내며 살아갈 방법을 찾는다니... 게다가 서로 정보를 교환하고 도우며 생명을 유지한다고 하니, 팔 다리 흔들며 걸을 수 있는 사람인 우리가 어떤 마음으로 어떻게 서로 도우며 살아야할지 나무에게 배워야겠습니다. 또한 우리는 흔히 삶의 상처가 아물어야 다시 나아갈 수 있다고 생각합니다. 과거의 실패나 아픔, 흔들렸던 시간들을 정리하지 못하면 그 자리에 멈춰 자신과 주변사람들이 함께 힘든 시간을 보내곤 합니다. 이제는 우리도 버릴 것은 버리고 포기할 것은 포기하며, 자신을 위한 새롭고 단호한 새 출발을 해야겠습니다. 나무도 한다는 데 우리가 왜 못하겠어요? 이런 저런 이유로 저희 마음사랑병원에서 만나는 많은 분들에게, 나무처럼 아니 나무보다 더 썩썩하게 서로 돕고 다독이며 곳곳이 살자고 말씀드리고 싶습니다.

시베리아에서 내려온 추운 날씨에 적응하느라 저는 봄이 온 줄도 몰랐습니다. 나뭇가지에 돋은 새싹을 보고 추운데 짝이 벌써 나와 어떡하나 생각했는데 봄이 이미 도착했네요. 새봄을 맞아 털어낼 것은 털고 새로운 마음으로 힘차게 나아가시길 빕니다. 나무처럼 서로 도우며 감사하는 마음으로요, 여러분 사랑합니다.

공황장애와 일상 속 스트레스 반응 무엇이 다를까?



글 정신건강의학과 전문의
조경형 진료원장

공황장애는 특별한 위협이나 위험이 없음에도 불구하고, 예기치 못한 강렬한 불안과 공포가 반복적으로 발생하는 정신건강 질환입니다. 이러한 갑작스러운 불안 발작을 '공황발작'이라고 하며, 공황발작은 보통 수분에서 수십 분 이내에 최고조에 이르지만, 당사자에게는 생명을 위협하는 심각한 상황처럼 느껴질 수 있습니다. 공황장애는 개인의 성격 약함이나 의지 부족으로 생기는 문제가 아니라, 신경생물학적 요인과 심리적·환경적 요인이 복합적으로 작용하여 발생하는 질환입니다.



공황발작은 매우 갑작스럽게 시작되며, 강한 신체적·정신적 증상을 동반합니다. 대표적인 증상으로는 심장이 매우 빠르게 뛰거나 가슴이 조여 오는 느낌, 숨이 막히는 듯한 호흡곤란, 어지러움, 손발의 저림, 땀 흘림, 떨림, 메스꺼움 등이 있습니다. 동시에 '이대로 죽을 것 같다', '미처버릴 것 같다', '통제력을 잃을 것 같다'는 극심한 공포가 밀려오기도 합니다. 이러한 증상은 실제 심장질환이나 뇌질환과 유사하여 응급실을 찾는 경우도 많지만, 검사 결과 신체적 이상이 발견되지 않는 경우가 대부분입니다.

극도의 공포와 신체적 불편감이 최고조에 이르는 것이 특징적 증상임에도 불구하고 TV 등 많은 방송매체에서 자신이 공황장애라고 말하는 경우를 자주 보게 됩니다. 이 경우 실제 공황발작이라기 보다는 정도의 불안감이나 불안과 관련된 신체증상 (심장이 빨리 뛰는 느낌, 호흡이 답답한 느낌 등)을 모두 '공황'이라고 이야기하는 경향이 있는 것 같습니다. 이는 공황발작의 급작스럽고 드라마틱한 증상이 대중에게는 인상적인 감정적 고통으로 느껴지기 때문일 것이라는 생각이 듭니다. 불안장애에는 공황장애 외에도 다양한 질환 (범불안장애, 사회불안장애 등)이 있습니다. 그리고 다른 불안장애에서 역시 '공황발작'을 경험할 수 있습니다. 그러나 공황발작이 있다는 것만으로 공황장애를 진단하지는 않으며 진단에 따라 치료 방법도 차이가 있습니다.

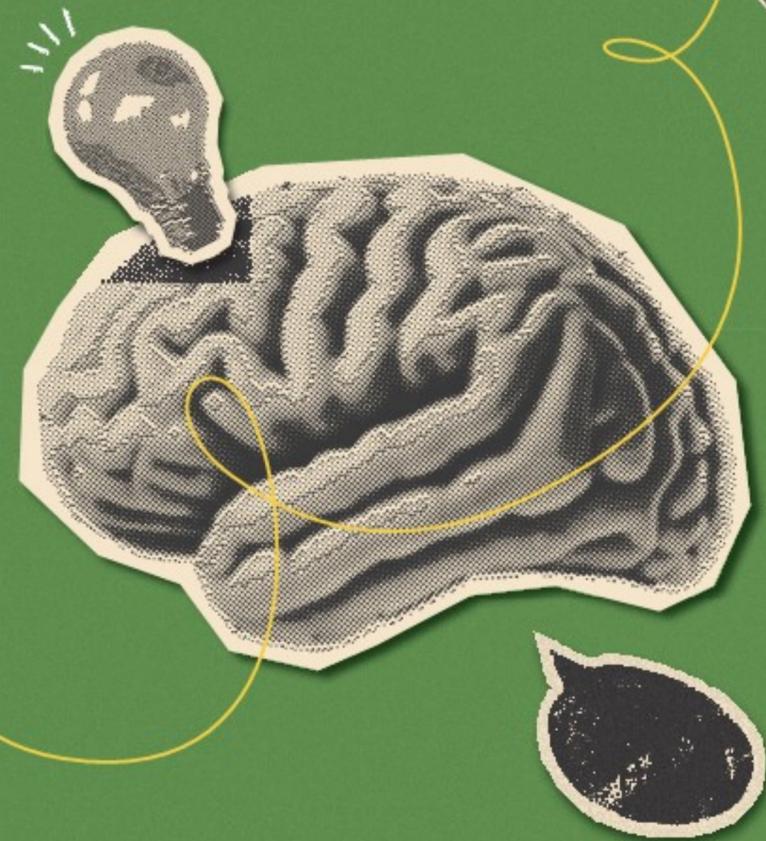
공황장애의 핵심적인 특징은 공황발작 그 자체보다도, '다시 발작이 생기지 않을까'하는 지속적인 불안입니다. 이로 인해 환자는 발작을 경험했던 장소나 상황을 피하려 하며, 점차 외출이나 대중교통 이용, 혼자 있는 상황을 두려워하게 될 수 있습니다. 이러한 회피 행동이 심해지면 일상생활, 직장 생활, 사회적 관계에 큰 제약을 초래하며, 경우에 따라 우울증이나 다른 불안장애가 동반되기도 합니다. 공황장애는 한 가지 원인으로 설명되기보다 여러 요인이 함께 작용하여 발생합니다. 뇌의 신경전달물질 불균형, 자율신경계의 과민한 반응, 유전적 소인 등 생물학적 요인으로 알려져 있습니다. 여기에 스트레스, 과도한 업무 부담, 상실 경험, 장기간의 긴장 상태 같은 심리적·환경적 요인이 더해질 경우 공황발작이 촉발될 가능성이 높아집니다.

공황장애는 적절한 치료를 통해 충분히 호전될 수 있는 질환입니다. 치료의 기본은 약물치료와 인지행동치료입니다. 약물치료는 불안 반응을 조절하여 공황발작의 빈도와 강도를 줄이는 데 도움을 주며, 인지행동치료는 공황에 대한 잘못된 해석과 두려움을 교정하고 회피 행동을 줄이는 데 효과적입니다. 공황장애는 고통스럽고 깊은 절망감을 겪게 하는 질환입니다. 그러나 질병에 대해 알아갈수록, 증상을 다루는 기술을 몸에 익힐수록 점점 그 불안과 두려움은 견딜 수 있는 것이 되어갈 것입니다. 공황장애는 적절한 진단과 치료를 통해 충분히 호전될 수 있습니다.

불안 속에서 나를 붙잡아 주는 기술 '안정화 기법'



글. 정신건강의학과 전문의
김경민 진료과장



우리의 자율신경계에는 '위험에 대비하는 모드(교감신경)'와 '회복하는 모드(부교감신경)'가 있습니다. 두 모드는 '상호 억제적'으로 작용하는 경우가 많은데요. 어느 한쪽이 더 활성화되었다가도 상황이 변하면 다시 반대쪽이 우세하게 활성화되며 균형을 유지하는 조절이 일어납니다. 안정화 기법은 이를 활용하여 불안이 심한 상황에 '회복하는 모드'를 더욱 활성화하는 방법입니다. 불안이 심하지 않을 때에도 일상 속에 이완하는 리듬을 만들어주기 위해 활용해도 좋습니다. 또 심한 불안이 찾아왔을 때 다음의 어느 한 가지를 떠올려 시도해볼 수 있다면 균형을 회복하는데 도움이 될 것입니다.



[복식호흡] 숨을 천천히 내쉬기

1. 편안하게 앉거나 누워서 한 손은 가슴 위에, 다른 한 손은 배 위에 올립니다.
2. 코로 천천히 숨을 들이마시며 배가 부풀어 오르는 것을 느낍니다.
3. 입으로 숨을 길게 내쉽니다. (들이마시는 시간보다 더 길게)

* 복식호흡이 충분히 익숙해졌거나, 자세를 편안하게 하기 어려운 상황이라면, 천천히 들이쉬고, '들숨보다 길게 내쉬기'를 기억하세요.



[근육 이완] 힘을 줬다, 풀어주기

1. 근육을 수축시켜 긴장을 10초간 유지
 2. 20초간 천천히 힘을 빼며 이완하는 느낌에 집중합니다.
- 다음과 같은 부위들을 연습해보세요.

예시

- 주먹 쥐기
- 어깨를 힘껏 위로 들기
- 종아리 근육에 힘주기 등
- 팔을 안으로 굽혀 이두근에 힘주기
- 발가락 오므리기
- ※ 힘을 너무 세게 주면 쥐가 날 수 있으니 주의



[착지기법] '지금, 여기'로 주의를 돌리기

어떤 생각들, 걱정과 후회는 우리의 마음을 계속해서 미래와 과거로 끌고 갑니다. 여기서 생겨난 불안은 다시 부정적 생각과 감정으로 이어지곤 합니다. 이러한 악순환을 멈추기 위해 활용할 수 있는 방법이 착지기법입니다. 현재의 감각들에 주의를 기울이며 마음을 끌고 가는 생각을 멈추어 봅니다.

예시

- 보이는 것
- 들리는 소리
- 느껴지는 감각
- 냄새
- 입 속 느낌
- ※ 감각으로 느낄 수 있는 것을 주변에서 찾아보세요.

안정화 기법은 불안 속에서 마음의 균형을 되찾는데 도움이 될 수 있지만 불안을 완전히 없앨 수 있는 방법은 아닙니다. 우리가 불편한 감정을 없애기 위해 애쓰는 대신 자신의 마음을 인식하고 회복하기 위한 발판으로써 안정화 기법을 활용할 수 있으면 좋겠습니다.



보건복지부 공공보건의료평가 '5년 연속' 최우수 기관 선정

평가등급: 최우수 전복최초 5년 연속



전북특별자치도마음사랑병원이 보건복지부에서 주관하는 공공보건의료평가에서 5년 연속(2021~2025년) '최우수 기관'으로 선정되었습니다. 전북지역 최초의 성과로 지역사회 정신건강을 지켜온 마음사랑병원의 노력과 전문성이 국가적으로 인정받은 결과입니다. 이번 평가는 필수의료 제공과 공공보건의료 역량 강화를 중심으로 진행되었으며, 다음과 같은 영역에서 높은 평가를 받았습니다.

24시간 정신응급입원 및 상담체계 운영

의료취약계층을 위한 지속적인 지원과 찾아가는 정신건강 서비스 실천
지역사회와 함께하는 공공보건의료 활동 및 전문 인력 교육 강화

마음사랑병원은 단순히 치료를 제공하는 공간을 넘어, 환자 한 분 한 분이 안심하고 회복에 집중할 수 있는 병원, 지역사회가 신뢰하고 의지할 수 있는 공공의료기관이 되고자 노력해왔습니다. 앞으로도 치료의 기수를 선도하는 전국 최고의 정신의료기관을 목표로 환자와 가족, 지역사회에 신뢰와 감동을 전하는 공공의료를 실천하며 사회적 책임을 성실히 이어가겠습니다.

마음사랑병원의 공공의료 서비스



24h 365일 24시간, 위기 상황에서도 즉시 입원이 가능한 정신응급의료 서비스



입원 없이 낮 시간 동안 전문 치료와 재활을 제공하는 맞춤형 주간재활치료



안전하고 과학적인 M-ECT 치료를 통해 중증 정신질환자의 치료 효과 및 회복률 향상



정신질환자를 대상으로 한 자연 기반 치유 활동을 통해 정서 안정 및 회복 지원

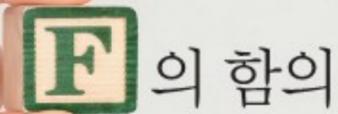


저소득·취약계층을 직접 찾아가는 의료봉사로 의료 접근성 강화



환경·사회·지배구조(ESG)를 반영한 지속가능한 공공의료 실천

질병코드



F의 함의

F: 정신증 진단에 부여된 질병코드

글. 국립정신건강센터
김영림 가족지원가

회복의 여정 그리고 기적

주치의는 초진에서 곧바로 '질병코드 F20'이라는 진단명을 내렸다. 법 없이도 살아갈 착한 내 자식이 무얼 그리 잘 못했단 말인가. 가슴이 무너졌고, 조물주에 대한 원망이 목구멍까지 차올랐다. 그러나 진단보다 더 두려웠던 건 정신질환에 대해 내가 너무나 무지했다는 사실이었다. 정규 교육과정에서 단 한 번도 정신질환에 대해 배운 적이 없었고, 'F20'이라는 숫자만 머릿속을 맴돌았다. '우리는 무엇부터, 어떻게 이 질환과 싸워야 할까.'

그때부터 정신질환은 우리 가족의 평범했던 일상을 순식간에 삼켜버렸다. 증상은 밤낮을 가리지 않았고, 야심한 밤, 새벽에도 망상과 환청은 딸을 덮쳤다. 그 고통은 지독히도 집요했고, 처절했다. 다행히도 주치의 선생님이 맞는 약을 비교적 빨리 찾아주셨고, 복약과 수면 조절을 통해 조금씩 안정을 찾아갔다. 그러나 약물치료만으로는 부족하다는 것을 느낀 우리는 가족이 먼저 배워야 한다는 절실함으로 국립정신건강센터의 가족교육과 상담에 참여하기 시작했다. 그리고 그 안에서 우리는 '회복된 가족'이라는 존재의 진심 어린 조언을 만났다. 그 경험이, 돌봄의 방향을 바꾸었고 우리에게 새로운 희망의 불씨를 지피 주었다. 4년의 시간이 지나, 딸은 입원 경험 없이 지극히 평범한 일상으로 돌아올 수 있었다. 우리 가족에게 그것은 분명히 기적이었다.

조금씩 다시 살아나는 감정들

나는 노년기에 접어들었고, 더 이상 유보나 망설임은 사치였다. 딸이 다시 일상을 살아갈 수 있도록 나는 돌봄의 지혜를 하나하나 직접 만들어나갔다. 숙면을 돕기 위해 매일 손과 발, 머리, 전신을 마사지했고 차분한 음악으로 감정을 안정시켰다. 우울하고 위축된 마음을 되살리기 위해 드라마, 예능 프로그램, 연극, 오디오북, 뮤지컬 흥내 내기, 감정표현 훈련, 반려견과의 교감 등 수많은 시도들을 함께 했다. 그 노력들이 이어지던 어느 날, 딸을 괴롭히던 환청 속 인물들이 딸에게 이렇게 말했다. "그동안 미안했고, 너희 가족들을 뵈 면목이 없다." 그리고는 조용히 사라졌다. 그날 이후, 그들의 종적은 묘연하다.

지금. 이 순간을 살아내는 딸

이제 딸은 발병 전보다 더 단단해졌고, 스스로 목표를 세우며 여유를 갖고 세상과 다시 연결되고 있다. 바리스타 2급 자격증을 취득하고, 당사자와 가족이 함께하는 모임에서도 강사로서의 첫발을 준비하고 있다. 과거의 기능이 조금 후퇴했음지라도, 지금 이 순간을 스스로의 속도로 살아가고 있다는 것, 그 자체가 회복의 증거이다. 나는 딸을 보며 삶을 새롭게 배운다. 그녀는 나의 스승이자, 친구이며 늘 이렇게 말해주고 싶다. "그 힘든 과정을 잘 이겨낸 당신을, 나는 진심으로 존경합니다."



함께 웃고 노래하는 공동체의 힘

회복 이후, 나는 나처럼 은둔하던 가족들과 당사자들을 위해 심지회¹⁾에서 활동하기 시작했다. <樂&樂²⁾ 합창단>을 창단해 전국 합창대회에서 수상했고, <樂&樂 Festival>이라는 축제를 2년째 운영하고 있다. 이 무대는 당사자와 가족이 주인공이 되어 노래하고, 연주하고, 춤추고, 사회를 보고 조명을 담당하는, 진정한 치유의 공간이다. 그 안에서 우리는 예술과 공동체가 회복을 이끈다는 진실을 확인했다. 정신질환은 혼자 견딜 수 없는 질병이다. 그러나 함께라면, 이겨낼 수 있다.

질환이 맺어준 귀한 사람들

2025년 가을, 나는 전북마음사랑병원 김성의 이사장님의 제안으로 호남 지역의 정신질환 당사자, 가족, 병원 임직원, 그리고 정신건강전문요원들을 대상으로 '당사자의 회복을 앞당기는 효율적인 돌봄'을 주제로 강의를 하게 되었다. 그 자리는 단순한 정보 전달이 아니라, 정신질환이라는 고통 속에 숨어 있는 깊은 아픔에 공감하는 시간이었다. 정신질환의 발병이 인생의 끝이 아니라 새로운 삶으로의 시작이 될 수 있다는 메시지를 전하고 싶었다. 노력과 지지 속에서 회복은 반드시 가능하다는 희망을 담아, 천천히, 그러나 진심으로 이야기를 나눴다. 강의가 끝난 후, 눈물을 흘리던 가족들, "이제부터 더 열심히 공부하고, 다시 방향을 잡아야겠다"고 다짐하던 분들의 모습을 보며 확신할 수 있었다. '경청'과 '공감'이라는 돌봄은, 약물치료만큼이나 강력한 회복의 힘이 된다는 것.

1) 심지회: 당사자와 가족으로 이루어진 시민법인 <한국정신건강회복협회>의 약칭
2) 樂&樂: '음악활동(樂)을 통해 세상으로 나아가는 기쁨(樂)을 나눈다.'는 의미를 지닌 심지회 합창단과 심지회 Festival을 연계시킨 명칭

질병코드F가 남긴 것

이 질환은 잔혹했고, 끝없이 변화했다. 하지만 그 안에는 새로운 시작이 숨어 있었다. 딸이 방 안에 머무르던 시간도, 혼자 속삭이던 시간도 결코 의미 없는 시간이 아니었다. 그 시간 속에서도, 딸은 누구보다도 절실하게 회복을 원하고 있었다. 가족은 때때로 조금해진다. 그러나 당사자의 속도를 존중할 때, 비로소 회복의 열쇠는 손에 잡히기 시작한다. 빠르게 복귀하고, 사회적으로 성공하는 회복도 귀하지만 소소한 일상으로 돌아가는 느린 걸음에도 똑같은 찬사와 존중이 필요하다.

함께 걷는 길을 위해

'우리 아이도 저렇게 취업도 하고 결혼도 할 수 있다면 얼마나 좋을까...' 그러나 취업도 하고 건강하게 사회에 복귀했던 당사자 중에는 그로 인한 과중한 스트레스로 인해 재발의 악순환에 빠지는 경우도 많다. 취업, 결혼, 복학의 성공 사례도 박수 받아 마땅한 일이지만 발병 전의 소소한 일상으로 복귀하여 조금씩, 천천히 세상을 향하여 나아가려는 당사자들의 조심스러운 제기의 첫 발걸음에도 찬사와 격려를 아낌없이 보내고 싶다.

나는 지금도 가족지원가로서 여전히 회복을 꿈꾸는 당사자와 가족들을 만나고 있다. 그들에게 전하고 싶은 한 가지가 있다면, 바로 이것이다. '완치만이 회복이 아닙니다. 남은 증상과 함께 살아가는 삶, 그리고 당사자가 자신의 삶을 주체적으로 살아가는 것. 그것만으로도 우리는 충분히 의미 있는 회복의 길 위에 있습니다.' 질병코드 F20. 그 차가운 숫자 뒤에 숨겨진 것은 두려움만이 아니라 눈물과 웃음, 회복과 사랑의 기록이었다. 부디, 이 글을 읽는 누군가에게 이 이야기가 작은 희망의 동불이 되길 바란다. 그리고 당신의 곁에도 언제나 믿고 걸을 수 있는 동행자가 함께하길. 더 천천히 가기를. 더 많이 내려놓기를. 더 사랑하기를.

도박의 끝에서야 다시 삶을 배우다

어느 도박중독 회복자의 고백

글. 도박중독 회복자 백0우님 

도박은 어느 날 갑자기 삶을 무너뜨리지 않습니다. 조금씩 일상의 중심을 차지하고 판단력과 관계, 삶의 균형을 서서히 잠식해 갑니다. '언제든 멈출 수 있다'고 믿는 사이, 중독의 뿌리는 더욱 깊어만 갑니다. 마음사랑병원은 도박중독을 개인의 의지 문제가 아닌 '치료가 필요한 질환'으로 이해하고 치료와 교육을 통해 무너진 일상을 다시 세워가도록 돕고 있습니다. 병원 문을 두드리는 것이 인생의 밑바닥이 아니라 새로운 삶의 출발점이었다고 말하는 한 환자의 고백을 소개합니다.

도박은 제 삶을 한순간에 무너뜨리지 않았습니다. 고등학교 시절, 친구들과의 호기심으로 시작한 '섯다'는 그저 재미 있는 놀이였습니다. 하지만 처음 느껴본 짜릿한 감각은 빠르게 일상을 잠식했고, 저는 언제든 스스로 조절할 수 있다는 오만한 믿음 속에 살았습니다. 시간이 흐르며 도박의 형태는 바뀌었고, 제 삶의 중심은 어느새 '바카라'가 되었습니다. 그렇게 15년이라는 긴 시간 동안, 저의 일상은 도박이라는 굴레에 갇혀 흘러가게 되었습니다. 어느 순간 깨달았습니다. 제 삶의 우선순위가 모두 도박으로 뒤덮여 있다는 사실어요. 가족의 걱정은 점점 커져만 갔고, 지인들과의 관계는 돈 문제로 하나둘 결을 떠났습니다. 그럼에도 저는 상황의 심각성을 애써 외면하며 '괜찮은 척' 버티고 있었습니다. 그러던 어느 날, 저수지 앞에서 있는 제 자신을 발견했습니다. 말로 설명하기 힘든 외로움과 깊은 상실감 속에서, 그때 처음으로 이런 생각이 들었습니다. '내가 지금, 정말 위험한 상태인 걸까?'



그날 이후, 제 상태를 인정하고 도박치유상담센터와 단도박 모임을 찾았습니다. 하지만 도움을 받으려는 노력에도 불구하고 실패는 반복되었습니다. 가족과의 관계는 더욱 단절되었고, 무너진 일상 속에서 자신에 대한 신뢰마저 사라졌습니다. 혼자서는 도저히 감당할 수 없는 빚과 고통을 겪으며, 저는 비로소 개인의 의지로 해결할 수 없다는 것을 받아들여지게 되었습니다. 마음사랑병원에 오기까지, 적지 않은 시간이 걸렸습니다. '과연 내가 치료 과정을 잘 받아들이고, 정말로 바뀔 수 있을까?'라는 질문이 머릿속을 떠나지 않았습니다. 입원을 선택하는 것이 마치 제 인생의 밑바닥을 인정하는 것 같았고, 도움을 요청하는 행위 자체가 실패자라는 낙인처럼 느껴졌기 때문입니다. 하지만 지금 돌이켜보면, 그 선택은 포기가 아니라 스스로에게 건넨 마지막 기회였던 것 같습니다.

입원 생활을 통해 저는 규칙적인 하루를 보내는 것이 회복의 시작임을 배웠습니다. 정해진 시간에 식사하고, 교육받고, 잠을 이루는 등 작은 약속을 지키는 시간이 쌓이면서 자신에 대한 신뢰도 조금씩 돌아오기 시작했습니다. 도움을 요청하는 것은 약함의 증거가 아니라, 나를 지키기 위한 가장 용기 있고 현실적인 선택이라는 사실도 깨달았습니다. 특히 치료진과의 관계는 제 변화에 큰 영향을 주었습니다. 처음에는 제 문제를 직면하는 과정이 힘들었지만, 시간이 지나며 그 모든 과정이 제 회복을 진심으로 바라는 마음에서 비롯되었다는 것을 알게 되었습니다. 이곳은 단순히 도박 행위를 멈추는 곳이 아니라, 무너졌던 생활을 다시 일으켜 세우며 '더 이상 혼자 가 아니다'라는 것을 일깨워준 곳이었습니다.

치료진과의 상담과 조건반사제어법, 그리고 전문의의 중독학 수업은 도박 문제를 객관적이고 현실적으로 이해하게 해주었습니다. 그 과정은 곧 저 자신을 이해하는 시간이기도 했습니다. 치료진은 저를 기다려주었으며, 제가 스스로 올바른 방향을 선택하고 그 선택에 책임질 수 있도록 이끌어주었습니다. 결국 중독 문제에 있어서 무력했음을 온전히 받아들이는 순간이, 비로소 회복으로 나아갈 수 있는 진정한 첫걸음이 된다는 사실을 깨달았습니다.

사회에서 중독 문제로 고통 받을 때마다 저는 늘 혼자라고 생각했습니다. 하지만 병원에서의 시간은 제가 혼자가 아니라는 사실을 처음으로 체감하게 해주었습니다. 저는 퇴원을 준비하고 있습니다. 모든 것을 단번에 잘 해내겠다는 욕심보다는, 변화된 지금의 마음가짐을 소중히 지켜나가겠다는 다짐을 해봅니다. 앞으로도 완벽하지는 않겠지만, 오늘의 이 마음을 잊지 않고 한 걸음씩 회복의 길을 걸어가고 싶습니다. 지금 이 순간에도 홀로 외로운 싸움을 이어가고 계신 분들이 있다면 꼭 전하고 싶습니다. 병원에 발을 딛는 순간은 인생의 밑바닥이 아닙니다. 오히려 실패한 줄 알았던 내 삶을 되돌아보고, 올바른 방향을 준비할 수 있는 가장 안전한 시작점입니다. 늦었다고 포기하고 싶은 그 순간이, 어쩌면 가장 빠른 시작 일지도 모릅니다. 저의 이 고백이 누군가에게는 다시 일상으로 돌아가는 용기 있는 첫걸음이 되기를 진심으로 바랍니다.

예술로 마음을 조율하다, 나를 찾는 이야기

글. 사회사업팀 이가은 사회복지사



“그림을 통해 잃었던 자신감을 되찾고, 세상으로 나아갈 힘을 얻었어요.”

이는 문화예술 활동에 참여하신 한 당사자분의 소감입니다. 정신질환을 겪는 분들은 때로 마음속 깊은 생각과 감정을 말로 표현하기 어려워합니다. 마음사랑병원은 이러한 마음의 언어를 예술이라는 또 다른 방식으로 꺼내고 나눌 수 있도록 2025년 문화예술사업 「마음의 조율, 예술로 나를 찾다」를 시작했습니다.

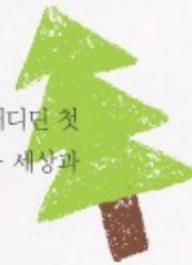
예술로 시작된 회복의 시간

이번 문화예술사업에는 전북특별자치도 내 6개 기관, 총 41명의 당사자분들이 함께 참여했습니다. 서로 다른 아픔을 지닌 이들이 하얀 도화지 앞에서 조심스레 마음을 꺼내 놓았습니다. 붓질 하나하나에, 색 하나하나에 조용히 스며든 진심은 작은 그림이 되었고, 그림은 어느새 자신을 다시

만나는 통로가 되었습니다. ‘작가’라는 이름으로 내디딘 첫 걸음. 그 걸음은, 스스로를 향한 회복의 여정이자 세상과 다시 연결되는 다리가 되어 주었습니다.

작품 속에 담긴 이야기

완성된 작품 속에는 참여자들의 삶의 조각과 감정의 결이 고스란히 담겨 있습니다. 가족에 대한 그리움, 잊지 못할 기억, 일상 속 스치듯 지나간 따뜻한 순간들까지 모두가 각자의 방식으로 그림 속에 피어났습니다. 이 작품들은 단순한 결과물이 아닙니다. 자신의 마음을 마주하고 표현해 나간 회복의 과정, 세상에 조심스레 마음을 건네는 진심의 기록입니다. 예술 활동은 당사자분들에게 ‘나도 나를 표현할 수 있다’는 자신감과 자존감을 선물했고, 관람자에게는 정신질환에 대한 편견을 넘어, 한 사람의 삶과 감정으로 바라볼 수 있도록 시선을 열어주었습니다.



마음에 닿은 한마디

관람객들이 전시를 마치고 남긴 짧은 메시지에는 예술이 전한 울림과 공감이 담겨 있었습니다.

“암 투병 중인 환자입니다. 많은 공감과 위로를 얻고 갑니다. 우리 모두 힘내서 살아봅시다.”

“그림만 봤을 땐 몰랐는데, 옆에 설명글을 읽고 다시 작품을 보니 제가 가졌던 편견이 부끄러워졌어요. 따뜻하고 멋진 분이라는 걸 느꼈습니다.”

“얼굴도 모르는 분이지만, 덕분에 위로와 용기를 얻어 갑니다. 회복을 위해 노력하는 모습에 저도 더 열심히 살아야겠다는 다짐을 했어요.”

결에 머무는 예술

이번 문화예술사업을 통해 완성된 작품들은 2026년 달력으로 제작되어 일상 속으로 스며들었습니다. 달력은 가장 가까운 곳에 두고 매일 마주하는 일상의 물건인 만큼, 그 속에 담긴 당사자분들의 그림과 이야기들이 누군가의 하루 시작에 따뜻한 응원이자 위로가 되기를 바랍니다.

함께 만드는 회복의 길

2026년에도 마음사랑병원은 문화예술사업을 통해 예술과 치료가 어우러지는 회복의 여정을 이어 갑니다. 당사자분들의 진심 어린 이야기가 예술로 기록되고, 사회와 따뜻하게 나누어질 수 있도록 마음사랑병원은 공공정신의료기관 역할을 꾸준히 이어가겠습니다.

2026
더욱 사랑하겠습니다



마음사랑병원

봄, 내 마음의 온도는 몇 도인가요?

내 마음의 활력진단

글. 원클리닉 김은진 책임간호사

햇살은 한결 부드러워지고, 꽃봉오리는 서서히 고개를 듭니다. 세상은 봄을 맞이해 활기를 띠는데, 내 마음은 지금 어떤 계절을 지나고 있을까요? 지금, 잠시 멈춰 '내 마음의 온도'를 조용히 들여다보는 시간을 가져 보세요. 건강한 봄, 더 따뜻하게 맞이할 수 있도록 도와줄 거예요.

내 마음의 활력 진단 10단계

지난 2주간 내 모습을 떠올려 보며, 체크해 보세요 (그렇다 1점 / 아니다 0점)

①	아침에 일어날 때 몸이 천근만근 무겁고, 개운한 느낌이 거의 없다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
②	충분히 잤음에도 불구하고 오후만 되면 참기 힘든 졸음이 쏟아진다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
③	평소보다 짜증이 쉽게 나고, 감정 기복을 조절하기 어렵게 느껴진다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
④	늘 즐기던 취미나 관심사에 대한 흥미가 현저히 줄어들었다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
⑤	입맛이 없거나, 반대로 스트레스 해소를 위해 단 음식을 자주 찾게 된다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
⑥	사람들과 대화하거나 만나는 것이 귀찮고 혼자만 있고 싶어진다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
⑦	두통, 소화불량, 근육통 등 특별한 원인 없는 신체적 불편감이 잦다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
⑧	작은 일에도 쉽게 피로를 느끼고, 에너지가 완전히 고갈된 기분이 든다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
⑨	집중력이 떨어져 업무나 학업에서 평소보다 실수가 잦아졌다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오
⑩	아름다운 풍경을 봐도 즐겁지 않고, 무채색인 것처럼 느껴진다.	<input type="checkbox"/> 예 <input type="checkbox"/> 아니오

▲ 합산하신 점수에 해당하는 유형을 확인하고, 당신의 마음 온도를 높여줄 처방전을 확인하세요.

진단결과 및 마음관리 솔루션

유형 1 [0~2점] 만개형(滿開型)
“활력 충만, 봄의 리더”

상태

마음온도가 쾌적한 25도! 계절의 변화를 유연하게 수용하며 건강한 신체적·정신적 밸런스를 유지하고 있습니다.

솔루션

현재의 건강한 생활 습관을 잘 유지하는 것만으로 충분합니다. 충분한 수분 섭취와 규칙적인 운동으로 이 에너지를 지속해 보세요. 주변에 긍정적인 활력을 나눠주는 것도 좋습니다.

유형 3 [6~8점] 분투형(奮鬪型)
“에너지 주의보, 충분한 쉬이 우선”

상태

마음온도가 5도 이하로 떨어졌습니다. 일상적인 스트레스와 계절적 변화가 겹쳐 심신이 많이 지쳐 있는 상태입니다. 억지로 힘을 내기보다 적절한 '휴식'이 필요합니다.

솔루션

수면 위생 강화: 잠들기 전 스마트폰 사용을 멀리하고 일정한 시간에 취침하여 뇌가 푹 쉬 수 있는 환경을 만들어 주세요.

감정 기록하기: 하루 중 느꼈던 감정을 짧게라도 기록해 보세요. 막연한 불안감이 정리되면서 마음의 무게가 한결 가벼워집니다.

유형 2 [3~5점] 새싹형(新芽型)
“적응 중, 작은 돌봄이 필요한 시기”

상태

마음온도가 살짝 떨어진 15도. 춘곤증과 같은 계절적 피로감이 시작된 단계입니다. 방치하면 무기력이 깊어질 수 있으니 작은 변화가 필요합니다.

솔루션

광합성 산책: 하루 20분, 햇볕을 쬐며 산책하세요. 햇빛은 행복 호르몬이라 불리는 세로토닌 합성을 도와 기분을 전환해 줍니다.

비타민 충전: 제철 나물이나 신선한 과일로 비타민과 미네랄을 충분히 보충하여 신체활력을 깨워주세요.

유형 4 [9~10점] 휴식 필수형
“적극적인 관심과 도움이 필요한 시기”

상태

마음온도가 영하권입니다. 단순한 피로를 넘어 깊은 무기력과 정서적 어려움이 일상에 영향을 주고 있을 가능성이 큼니다. 이는 개인의 의지 문제가 아니며, 신체가 보내는 간절한 신호입니다.

솔루션

전문가와 상담하기: 마음의 어려움이 2주 이상 지속된다면, 주저하지 말고 가까운 전문기관을 찾아 객관적인 상태를 점검받는 것이 가장 안전하고 빠른 회복 방법입니다.

우선순위 조정: 당분간 과도한 업무나 책임감에서 벗어나 회복을 최우선으로 두세요. 무리한 목표 설정보다는 아주 작은 일부터 하나씩 해결해 나가는 것이 도움 됩니다.

본 자가 진단 문항은 심리학의 주관적 활력 척도(SVS), 기분 상태 척도(POMS), 그리고 우울증 선별 도구(PHQ-9)의 핵심 지표들을 바탕으로, 봄철 계절성 특성을 고려해 정신건강 전문가의 검토를 거쳐 재구성되었습니다. 마음의 감기라고 불리는 우울감이나 무기력감은 누구에게나 찾아올 수 있는 자연스러운 감정의 흐름입니다. 중요한 건 그 신호를 애써 외면하지 않고 지금 이 자리에서 나를 살펴본다면 더 건강하고 활기찬 봄이 될 것입니다. 햇살처럼 포근한 봄날이 가득하길 바랍니다.



함께 웃고 함께 쌓는 행복

글. 간호부 나설이 책임간호사

업무 현장은 늘 분주합니다. 각자의 자리에서 빠르게 움직이다 보면, 같은 공간에 있어도 서로에게 말을 건넬 여유가 줄어들습니다. 어느새 우리는 '업무로만 마주치는 사이'가 되곤 하죠. 그럴수록 직원들에게는 잠시 숨을 고르고 마음을 환기할 수 있는 작은 쉼표 같은 시간이 필요합니다. 마음사랑 상조회는 바쁜 일상 속에서도 함께 웃고, 인사 나누며 회복할 수 있는 문화를 만들고 있습니다.



서로 다른 부서, 다양한 직군의 직원들이 이름 대신 웃음으로 서로를 알아보는 시간이 이어졌습니다. 같은 방향을 향해 웃다 보면, 자연스럽게 '우리'라는 감각이 떠오릅니다. 행사는 부담 없이 웃고 어울릴 수 있도록 구성했고, 어느새 웃음은 대화가 되고, 대화는 유대가 되었습니다. 그 순간들 속에서 일의 긴장은 조금 내려놓아지고, 서로의 거리는 한층 가까워졌습니다.

짧지만 따뜻한 시간들은 직원들에게 회복의 틈이 되어주었습니다. 늘 누군가의 마음을 돌보는 현장에서, 정작 나 자신을 돌아볼 수 있는 기회가 되어준 것이죠.

"잠깐 웃었을 뿐인데, 분위기가 달라졌어요."

"다른 부서 직원들과 어색함이 확 줄었어요."

이런 소감처럼, 상조회의 웃음은 단순한 여흥을 넘어 조직문화의 온도를 바꾸는 경험이 되었습니다. 앞으로도 마음사랑 상조회는 직원들이 함께 웃고, 회복할 수 있는 작은 쉼표 같은 시간들을 이어가겠습니다.

고창 학원농장 청보리·유채꽃 초록과 노랑이 어우러진 | 봄빛 정원

봄이 아름다운 이유는 결국 색 때문일 것이다. 겨우내 비위 두었던 들판이 한순간에 숨을 되찾고 사람의 마음도 그 빛을 따라 환해진다. 학원농장의 봄은 거대한 캔버스 같다. 초록과 노랑이 번갈아 번지며 바람의 걸을 따라 천천히 흔들린다. 특별한 계획이 없어도 좋다. 그저 발길 닿는 대로 걸으며 봄 한가운데 서 있으면 된다.

바람이 그려내는 청보리의 물결

학원농장 들판에 서면 가장 먼저 청보리의 움직임이 눈에 들어온다. 완만한 언덕을 따라 이어진 초록빛 보리는 바람이 지날 때마다 잔잔한 파도처럼 일렁이고, 그 위로 햇살이 스치면 들판 전체가 한층 환해진다. 그 사이사이 노란 유채꽃이 스며들 듯 피어나며 초록 일색의 풍경에 따뜻한 온기를 더한다. 넓게 뻗은 길을 따라 걷다 보면 시야는 자연스레 멀어지고 마음의 속도도 함께 느려진다. 카메라를 들고 멈춰 선 사람들, 손을 맞잡고 걷는 연인, 아이의 걸음에 맞춰 천천히 뒤따르는 부모까지 모두가 비슷한 표정으로 봄을 바라본다. 멀리서 들려오는 웃음소리와 발걸음 소리는 바람결에 흩어지고, 그 소리마저도 풍경의 일부가 된다. 청보리 사이로 난 흙길은 복잡하지 않아 누구나 쉽게 걸을 수 있고, 걷는 동안 시선이 닿는 곳마다 또 다른 장면이 이어진다. 잠시 멈춰 서서 숨을 고르면 들판은 다시 고요해지고, 그 고요 속에서 봄의 색은 더욱 또렷해진다.



계절의 한가운데에서 보내는 하루

이곳에서는 서두를 이유가 없다. 도시에서는 늘 목적지를 향해 걷지만 학원농장에서는 걷는 행위 자체가 목적이 된다. 보리 사이로 난 길을 따라가다 보면 신발 끝에 묻어나는 흙냄새가 먼저 인사를 건네고, 유채꽃 사이를 스치는 바람은 얼은 향을 남긴다. 곳곳에 마련된 포토존과 쉼터는 잠시 걸음을 내려놓고 풍경을 바라보게 한다. 벤치에 앉아 들판을 바라보는 사람들, 삼삼오오 모여 사진을 찍는 가족들, 아무 말 없이 걸음을 맞추는 연인들까지 모두가 서로 다른 이유로 같은 계절을 통과한다. 아침에는 이슬을 머금은 보리가 맑은 초록을 드러내고, 오후가 되면 유채꽃이 햇빛을 받아 더욱 짙은 노랑으로 빛난다. 해가 기울 무렵에는 들판 전체가 부드러운 금빛으로 변해 또 다른 얼굴을 보여준다. 멀리서 보면 한 장의 그림 같지만 가까이 다가가면 풀 냄새와 흙 냄새, 사람들의 온기가 함께 어우러진 살아 있는 풍경이다. 거창한 목적이 없어도 충분히 기억이 되는 여행, 학원농장의 봄은 그런 하루를 조용히 건네준다.

넓은들 학원농장
📍 전북 고창군 공음면 학원농장길 150
☎ 063-564-9897 🌐 www.borinara.co.kr



병원소식



인산의료재단 2025 직원 송년회

12월 18일, 전주 더메이호텔에서 '2025 직원 송년회'가 마음사랑병원 및 재단 직원 200여명이 참석한 가운데 진행되었다. 이번 송년회는 지역사회 정신건강 증진을 위하여 애쓰는 인산의료재단 직원 모두가 한자리에 모이는 의미있는 시간으로 서로에게 감사의 마음을 나누는 뜻깊은 자리가 되었다.

인산의료재단 정신건강증진 시설

전북특별자치도 마음사랑병원, 아름다운세상, 공동생활가정, 전주시정신건강복지센터, 정읍시정신건강복지센터, 완주군정신건강복지센터, 전주시중독관리통합지원센터

2025 '마음나누기-사랑더하기' 치료비 지원으로 희망의 메시지 전해

11월 25일, 본원 인산홀에서 제 19회 마음나누기-사랑더하기 치료비 전달식을 진행하였다. 이번 사업은 도내 지역사회기관의 추천을 받아 대상자 8명을 선발하여 총 300만원의 치료비와 증서를 전달하였다. 2007년부터 시작하여 올해로 19회째를 맞는 이 사업은 현재까지 348명의 대상자에게 4,321만원의 치료비를 전달했다. 본 사업은 경제적으로 어려운 정신질환자에게 치료비를 지원하는 사업이며, 병원 직원 및 외부 후원자 406명으로 구성된 '마음사랑 후원회'의 기금으로 운영하고 있다.



2025 하반기 '장기근속·인산인·모범직원' 수상

12월 18일, 마음사랑병원은 2025년 하반기를 결산하며 장기근속, 인산인, 모범직원에게 상을 수여하는 시상식을 진행했다. '인산인'은 병원 발전에 기여한 1인에게 해외연수 기회를 제공하는 포상으로 올해 상반기에는 김보영 진료부원장이 선정되었다. 또한, 모범직원상과 장기근속상 수여식도 열려 직원들의 진심어린 축하와 격려가 이어졌다.

10년 근속 간호부 책임간호사 김소리 / 간호부 간병사 박윤섭 / 간호부 보호사 강성환 / 구매영양팀 조리원 당명일 / 사회사업팀 선임 이승연 / 시설팀 주임 정상균 / 약제팀 주임 강원화 / 총무팀 운전기사 김병배

인산인 진료부원장 김보영

모범직원 진료부 진료과장 고요한 / 간호부 간호사 김해민 / 간호부 간호사 장고은 / 간호부 간호사 진형택 / 간호부 보호사 정희수 / 원무팀 주임 김선주 / 사회사업팀 사회복지사 하나경 / 구매영양팀 조리원 이복순

치료의 질을 높여 회복을 앞당기는 '제 20회 질향상 페스티벌'

11월 18일, 마음사랑병원 문화센터에서는 의료 서비스 질적 향상을 위한 QI(Quality Improvement) 경진대회가 진행되었다. 이번 QI 활동은 팀별로 선정된 주제에 맞춰 한 해 동안 활동한 내용 및 성과를 구체적인 데이터를 중심으로 발표하였으며, 의료 서비스의 향상과 효율적인 업무 수행을 위해 나아가야 할 방향을 제시하였다. 이날 대회 결과는 전 직원들이 판정단으로 투표권을 행사한 사전 점수와 QI 심사위원들이 평가한 각 팀의 세부항목별 점수로 선정되었다. 어느덧 20회째를 맞는 이날 행사에서는 한 해 동안의 QI 활동이 얼마나 열정적이고 내실 있게 진행되었는지를 엿볼 수 있었다.



재단소식



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

마-섬-배-동 실천대회로 환자 중심 서비스 강화

자인플러스병원은 지난 1월 27일, 외래별관에서 돌봄인을 대상으로 병원장과 함께하는 티타임을 진행했다. 행사에서는 간병사와 보호자 등 돌봄인들이 참여해 돌봄 현장의 경험과 애로사항을 공유하고 병원 운영에 대한 의견을 나누는 시간을 가졌다. 병원장은 돌봄인들의 노고에 감사를 전하며 지속적인 소통과 지원을 약속했으며, 간병 시 유용한 의학 정보도 함께 안내했다. 한편 병원은 환자 중심 의료서비스 실천을 위해 약 한 달간 마-섬-배-동 실천대회를 운영했다. 전 직원이 참여한 이번 프로그램은 환자 응대와 배려 문화 강화를 목표로 진행되었으며, 공정한 평가를 통해 우수 팀과 개인을 선정했다. 이번 대회를 통해 환자 중심 서비스의 가치를 다시 한번 되새기는 계기가 되었다.

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

생명존중안심마을, 지역사회 자살예방 안전망 강화

생명존중안심마을은 지역사회와 함께 자살예방 안전망을 구축하는 사업으로, 2026년 전주시 11개 동 지정과 102개 협력기관 참여를 목표로 추진된다. 완산구 중심 TF팀을 구성해 보건소, 행정복지센터, 복지관 등과 대책회의를 진행했으며, 기관별 강점을 살린 생명지킴이 교육, 맞춤형 캠페인, 고위험군 조기발굴 등 협력 방안을 마련했다. 전주시정신건강복지센터는 자살 고위험군 발굴 및 지원, 마음건강 교육, 생명사랑캠페인 등을 통해 일상 속 자살예방 연결망을 강화하고, 주민들이 안심할 수 있는 지역사회 조성에 힘을 예정이다.



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

주거지원사업으로 이어진 따뜻한 동행

샘초롱클럽하우스는 LH 주택 연계, 주거환경 개선, 자립체험주택 운영 등 주거지원사업을 통해 회원들의 지역사회 정착을 지원하고 있다. 최근 수성공공아파트로 이주한 회원의 새 출발을 돕기 위해 동료 회원들과 마음사랑병원, 정읍시보건소가 함께 힘을 보탰다. 이삿짐 운반과 입주 청소를 나누어 진행한 덕분에 이사는 원활히 마무리되었다. 해당 회원은 "새로운 환경에서 자립 생활을 시작하게 되어 설렌다"며 감사와 함께 앞으로의 다짐을 전했다.



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

마음충전소로 이어지는 지역사회 회복 지원

완주군정신건강복지센터는 정신건강 친화적 환경 조성고 당사자의 사회 참여 확대를 위해 '마음충전소'사업을 운영하고 있다. 마음충전소는 음식점, 운동시설, 세탁소 등 43개 사업장과 협약을 맺고, 이용 시 소정의 혜택을 제공하는 지역사회 연계 프로그램이다. 이를 통해 당사자들이 식사와 운동 등 일상 활동을 안정적으로 이어갈 수 있도록 지원하고 있다. 이 사업은 혜택 제공을 넘어 지역사회가 회복 과정에 함께 참여하는 기반을 마련하고, 사업주의 인식 개선과 편견 완화에도 기여하고 있다. 완주군정신건강복지센터는 앞으로도 마음충전소 사업을 통해 지역사회 정신건강 증진에 힘을 예정이다.

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

초심프로그램으로 이어지는 회복의 이야기

전주시중독관리통합지원센터는 중독 회복 지원을 위해 다양한 프로그램을 운영하고 있다. 초심프로그램은 단주를 희망하거나 유지 중인 회원을 대상으로 매년 진행되는 회복 지원 프로그램이다. 2026년 프로그램은 중독동료지원가 양성과정을 이수한 회원들의 경험담 발표와 참여자들의 단주 계기 및 실천 경험 나눔으로 구성되었다. 지난 1월 30일 진행된 첫 회기에서는 자기 성찰과 회복 과정에 대한 진솔한 이야기가 공유되며 공감과 격려의 시간이 마련되었다. 이번 프로그램은 '나의 기타 이야기'를 주제로, 과거의 어려움과 현재의 변화를 함께 돌아보며 회복 의지를 다지는 데 의미를 두고 있다.



초심프로그램 일정 일시: 26년 1월-12월 매월 마지막 주 금요일 오후 2시 장소: 전주시중독관리통합지원센터 문의: 063-223-4567-8

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

지역사회와 함께하는 회복 지원

인간의료재단 정신재활시설 아름다운세상은 지역사회 후원과 교류를 기반으로 당사자의 회복과 자립을 지원하고 있다. 임영웅 팬카페 '영웅시대 전북별빛방'은 교육지원사업을 응원하며 후원금 500만원을 전달했으며, 해당 기금은 자격증 취득 교육, 직업 및 사회기술훈련, 자기개발 프로그램 등 역량 강화 사업에 활용될 예정이다. 또한 지난 1월 20일에는 기린지역아동센터 학생들이 시설을 방문해 캐리커처 봉사활동을 진행하며 따뜻한 소통의 시간을 가졌다. 아름다운세상은 앞으로도 지역사회와의 협력을 통해 재활서비스를 지속적으로 확대해 나갈 계획이다.





고객의 소리함에 접수된 친절직원을 소개합니다.

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



진료부 김경민 진료과장

오전 외래진료가 길어지면서 입원 대기 중인 초진환자 면담이 길어졌습니다. 점심시간을 넘기면서까지 환자 및 보호자 면담을 위해 애써주셔서 감사합니다.



햇살클리닉 권옥희 주임간호사

낮병원에 다니는데 평소에 아침에 일어나기 힘들었어요. 그런데 어제랑 오늘 권옥희 선생님이 깨워줘서 시간맞춰 준비할 수 있었어요. 평소에 프로그램도 재미있게 해주시고 같이 춤도 추고했던 게 좋은 기억으로 남아있어요.



심신치료센터 백민재 간호사

힘든 하루 중에 라운딩을 하며 어려움으로 꼼꼼히 면담해주시고 세심하게 살피주셔서 감사합니다.



중독치료센터 정민재 간호사

사소한 질문에 성심껏 응대해주시고, 힘들 때마다 따뜻한 말로 다독여 주셔서 큰 힘이 되었습니다. 늘 웃음과 친절함이 가득한 정민재 선생님을 칭찬합니다.



심신치료센터 황병수 보호사

급성기 병동에서 환자와 보호자에게 항상 평정심을 잃지 않고 따뜻하고 차분하게 응대하고, 퇴원하는 환자의 교통편을 확인해 주며 병원 셔틀버스 안까지 짐을 옮겨주며 살뜰하게 챙겨주는 따뜻한 마음에 환자분이 연신 고맙다고 말했습니다.

2026 가족교육

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



구분	1부	강사	2부	담당
3월	정신질환 약물에 대한 오해와 진실	강남인 연구소장	• 동료지원가가 전하는 정신질환자 마음 이해하기 • 낮병원·병원기반사례관리·동료상담	사회사업팀
6월	• 뇌과학으로 이해하는 중독 (의지문제가 아닌 뇌의 병) • 알콜중독 및 도박중독과 공존질환 • 중독 가족들의 태도 및 대처방법	곽준 진료과장	• 중독치료센터 치료시스템 • 중독동료지원가가 전하는 회복 경험	중독치료센터 사회사업팀
7월	돌봄 과정에서 생기는 트라우마 - 환자를 돌보는 과정에서 가족이 겪는 스트레스와 트라우마 반응 탐색	김용 교육수련부장	• 공감과 연민, 환자와 가족 모두를 위한 마음 돌봄	사회사업팀
9월	아동청소년 주요 정신질환의 이해 및 의사소통 방법	진료부	• 부모와 긍정적인 관계형성 • 입원한 아동 청소년 면담 시 유의사항	사회사업팀
10월	정신질환 음성증상과 일상 제한	김보영 진료부원장	• 동료지원가와 함께하는 간담회	사회사업팀
11월	재발의 전조증상 및 대처방법	고요한 진료과장	• 심리검사의 이해 및 나의 마음 건강 알아차림 - 간단한 성격 검사로 각자의 성향을 알아보고, 가족 내 다양한 성격을 존중하는 시간	임상심리실



셔틀버스 운행시간표

마음사각벽천을 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

노선	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(향연유외과)	09:00				15:30	
수환방 병원(고려병원 건너편)	09:04	생략	생략	생략	15:34	생략
소양(농협)	09:11				15:41	
병원 도착	09:15				15:45	
대성학원		09:55	11:35	13:55		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
서신역한세상 건너편 버스승강장		10:10	11:50	14:10		16:50
하가지구 영무에디움 버스승강장		10:13	11:53	14:13		16:53
송천동 롯데마트 맥스	생략	10:18	11:58	14:18	생략	16:58
송천동 KFC		10:20	12:00	14:20		17:00
송천도서관 버스승강장		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
럭키아파트		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

노선	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 선거관리위원회	09:06	10:36	12:51	14:31	16:16
현대자동차(KT점)	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 화산탕	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
남양향실아파트 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(금일고물상)	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 후두과사)	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

노선	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
건지산이시움아파트 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(119안전체형교실)	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(건너편천변)	09:05	10:25	11:45	13:35	15:05	16:45
시외버스터미널(응봉병원)	09:06	10:26	11:46	13:36	15:06	16:46
한국은행 영(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(향연유외과)	09:18	10:38	11:58	13:48	15:18	16:58
전북아국	09:20	10:40	12:00	13:50	15:20	17:00
수환방병원(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

노선	1회	2회
병원출발	08:30	15:30
용진 대영아파트(버스승강장)	09:00	15:55
물소리(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)

| 문의 ☎ 063-240-2100





당신의 사랑으로 나눔세상을 만들어갑니다
 마음사랑후원회는 최상의 의로서비스로 '인간사랑'을 구현하기 위하여 2002년도부터 내부 직원 및 외부 후원자 약 600여 명이 경제적으로 어려움을 겪고 있는 환우 및 보호자에게 경제적인 지원활동을 하고 있습니다.

후원회 참여방법 사회사업팀 063-240-2150

- 정기 후원 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)
- 물품 후원 의복, 식품, 도서 및 생활필수품 등 환우에게 도움이 되는 물품을 후원받고 있습니다.

25년 하반기 후원해주신 분(외부 257명)

(유)천보그린 (주)내외정보기술 (주)동남의료약품 (주)인스나인, 이재숙, 강경옥, 강경희, 강나루, 강민숙, 강정선, 강찬오, 강희봉, 경대용, 고병훈, 고소영, 고순화, 락동호, 락윤복, 락태연, 구도형, 권선미, 권용주, 김경호, 김경민, 김기승, 김기승, 김내영, 김달진, 김대용, 김대현, 김동열, 김동철, 김미경, 김민, 김상화, 김선영, 김성수A, 김성수B, 김성숙, 김성순, 김성태, 김순희, 김승재, 김언경, 김영광, 김영실, 김영화, 김용문, 김용욱, 김용진, 김용현, 김용경, 김용정, 김윤종, 김은애, 김은지, 김물수, 김정수, 김정연, 김정훈, 김정학, 김정환, 김중은, 김지연, 김진경, 김진희, 김창현, 김충만, 김현기, 김현민A, 김현성, 김현자B, 나정현, 노경찬, 노윤, 노현정, 도움약품, 류명순, 류세나, 류형선, 박경철, 박근영, 박근혁, 박금옥, 박기성, 박남기, 박문규, 박민실, 박민철, 박병섭, 박병준, 박상환, 박상규, 박요창, 박윤희, 박은경, 박자순, 박지훈, 박지희, 박천미, 박현경, 박현숙, 박혜민, 백용남(마린수중), 백조아, 백철호, 백현찬, 서경태, 서소현, 신옥녀, 신진태, 설진구, 성백준, 성병주, 성병희, 성윤정, 성정현, 송병실, 송인미, 송중훈, 송자연, 신명옥, 신은목, 신필호, 안미영, 안정희, 안효규, 양명남, 양세를, 양은숙(가족), 염규복, 오은영, 오재천, 오혜진, 용태진, 원경화, 원다혜, 유도근, 유봉상, 유수연, 유은선, 유재식(백상정보), 유창균, 유한회사후광(전북종합박소), 유해광, 유현희, 육희정, 윤남순, 윤연재, 윤석용, 윤성숙, 윤창수, 윤혜진, 은상봉, 이기은(전현순), 이경은(전현순), 이기성, 이남숙, 이대현, 이동규, 이득녕, 이미숙, 이민지B, 이병관(김성익), 이성섭, 이성철, 이승주(A), 이승주(B), 이연수, 이연숙, 이영일, 이영희, 이은희, 이의철(한주상사), 이인재, 이정숙A, 이정우, 이정운, 이준영, 이지영, 이창원, 이현민(김성익), 이현숙(김성익), 이현주, 이형구, 이형규, 이효숙, 이후정, 이희진, 이희진, 임경환, 임대영, 임두수, 임용환, 임종학, 임지민, 임지영, 장선호, 장연, 장용수, 장은숙, 장한보, 전석원, 전세환, 전순숙, 전은신, 전현숙, 전현순, 전해경, 정경미, 정미란, 정순식, 정순태, 정승현, 정연준, 정영석, 정은누리, 정윤숙, 정진권(보성수신), 정충용, 정혜경, 조신우, 조우진, 조유희, 조현은, 주시회사아이엠아이, 진영준, 차동훈(서울유유아중보급소), 천창영, 최동현, 최상수, 최수석, 최영순, 최영식, 최윤경, 최윤규, 최인석, 최철민, 최화정, 김스메디칼, 하남주(하이푸드), 하여란, 한대진, 한성중(주)태종, 한승희, 한시중, 한신혁, 한재근, 한현수, 허미란, 홍상표, 홍신우, 홍선화, 홍진성, 황다은, 황성, 황철현

25년 하반기 후원해주신 분(내부 123명)

강경식, 강남인, 강원화, 강준혁, 강지은, 고요한, 고우리, 락준, 권사라, 권옥희, 권은정, 권정은, 김경호, 김경민, 김구형, 김남영, 김안, 김병배, 김보영, 김서정, 김선주, 김상의, 김소리, 김연아, 김용, 김은진, 김은혜, 김이정, 김주빈, 김지태, 김현희, 김희정, 나설이, 당영일, 박가경, 박광혁, 박상철, 박상현, 박용현, 박윤섭, 박은선, 박정현, 박지하, 박찬숙, 박혜민, 배윤례, 백민재, 서지혜, 설민주, 송영재, 송분용, 송슬기, 신정은, 안형숙, 양세를, 염정희, 오남수, 오수환, 왕우열, 용태영, 유미자, 유현정, 유재림, 유환희, 윤희상, 이건학, 이복순, 이승연, 이승희, 이유진, 이인우, 이정민, 이주혁, 이지원, 이혜을, 이춘재, 이하정, 이현미, 이현정A, 이현정B, 이혜숙, 이희자, 임덕일, 임혜지, 장고은, 전지예, 전현태, 정다은, 정민기, 정민재, 정상규, 정의성, 정인래, 정진영, 정혜정, 조경희, 조상기, 조윤, 조인정, 주진, 진봉섭, 진형택, 차미경, 천영자, 최금철, 최수아, 최수정, 최재희, 최한제, 최훈석, 하근애, 하니경, 하영숙, 한영은, 한진희, 홍수정, 홍윤미, 홍정숙, 황승연, 황이열, 황정혁, 황진자, 황태영

25년 하반기 자원봉사자 명단

구분	단체명	자원봉사자명
정서지원	예배	최년교회(9명) 김성영, 노혜원, 박인순, 송진화, 오세형, 윤진섭, 임춘희, 정수영, 정윤혁
	미사	소양성당(3명) 서용자, 서철승, 안춘영
문화지원	플랫공인	네오스플루트(8명) 김민애, 박보라, 박지은, 서은정, 서진미, 양미선, 양한나, 이수진
	국악공연	완주풍류학교
생활지원	이미용	헤어-나눔공작소(41명) 락문숙, 김남숙, 김설희, 김윤자, 김은혜, 김정희, 김종후, 김창희, 김해경, 김현숙, 두미림, 문호진, 박미정, 박석영, 박영화, 배찬은, 설동원, 손경희, 송준섭, 신동현, 안희원, 목기순, 윤유진, 이경자, 이미경, 이서영, 이은경, 이향희, 이홍식, 장경란, 장정희, 장후남, 전은숙, 정민주, 정정순, 조명숙, 최다솜, 최은별, 황미진, 황복기, 황재희
	식사지원	새마을부녀회(5명) 김정희, 장경란, 장정희, 정정순, 조명숙
	간식지원	완주군자원봉사센터
정신건강세미나 캠페인·교육지원	전북특별자치도마음사랑병원 정신건강전문지원봉사단(8명)	고가람, 양규리, 이예진, 이준홍, 임나리, 정한영, 최유진, 최지현



‘마음사랑후원회’는 사랑의 열매 사회복지공동모금회를 통해 후원금을 투명하게 지원하고, 정신질환자의 재활과 회복에 진심을 다하겠습니다. 코로나로 인해 어려운 가운데서도 따뜻한 마음을 가지고 사랑을 나눠주시길 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 분들께 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 알기 시작한 최근 몇 년 중, 최상의 상태가 되어 이야기를 나눌 수 있어 마음이 놓인다”라고 말씀하셨습니다.



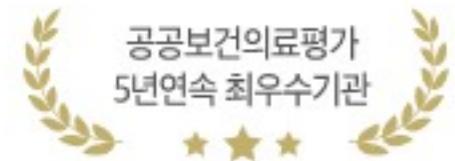
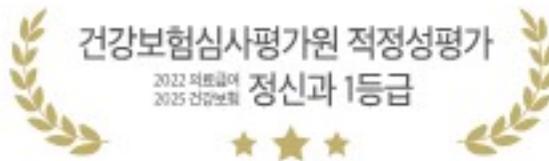
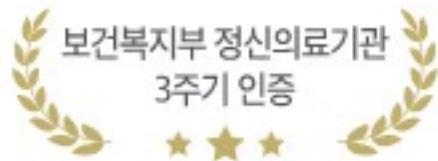
오OO 환자
조현병
 오랫동안 저를 괴롭혔던 환청이 사라져서 정말 기뻐요. 예전에는 환청 때문에 끊임없이 혼잣말을 했었는데, 이제는 환청이 들리지 않으니 살 것 같아요.



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

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 헌누리상 수상



보건복지부 인증
의료기관