



고양시정신건강복지센터 힐링카페 전경

## 코로나 블루 극복에 앞장서는 정신건강복지센터

코로나 블루, 코로나19와 우울을 의미하는 블루(Blue)가 합쳐진 말로 코로나바이러스의 확산으로 인해 일상생활에 큰 변화를 겪으면서 느끼는 우울감이나 무기력증을 일컫는 말이다. 주기적으로 신체 건강검진을 하듯이 마음에도 건강검진이 필요한데 코로나 시국을 맞아 이는 더욱 필요한 상황이다. 고양시정신건강복지센터는 다양한 정신건강사업과 상담을 통해 코로나 블루 극복을 위한 노력을 이어가고 있다.

자료: 고양시정신건강복지센터

### 고양시정신건강복지센터 사업 안내

고양시정신건강복지센터는 1997년 개소 이후 고양시민의 정신건강 증진을 위한 다양한 정신건강사업을 시행하고 있다. 올해 정신건강사업 25년 차로 정신건강 고위험군을 조기에 발견·개입하기 위한 검진, 상담, 교육, 홍보 등을 제공하여 정신질환을 예방하고 정신건강에 대한 관심을 높이고 있다. 또한, 정신질환자와 그 가족에 대한 사회재활 서비스를 통해 지역사회에 잘 적응할 수 있도록 재활·훈련하여 회복할 수 있도록 돕고 있다.

국민건강보험 일산병원에서 위탁운영 중으로 관내 만 19세 이상 고양시민이라면 누구나 센터를 이용할 수 있다. 고양시청 인근에 위치하고 있고, 이정석 센터장(일산병원 정신건강의학과 전문의)을 비롯한 총 31명의 정신건강전문요원(정신건강간호사, 정신건강사회복지사, 정신건강임상심리사)들이 책임감과 사명감을 가지고 108만 고양시민의 정신건강을 위해 노력하고 있다.

### 주요 프로그램

#### 1. 지역사회 정신건강 네트워크 활동

정신건강의학과 병의원, 행정복지센터, 복지관, 대학교, 임대아파트 등 다양한 유관기관들과의 네트워크를 통해 정신건강 고위험군을 조기발견하고, 치료 및 서비스를 연계하고 있다.

특히 정신과적 응급 및 위기 상황으로 도움이 필요한 경우 112, 119의 협조를 통해 방문하여 정신과적 문제를 평가하고 치료연계, 정보제공을 하고 있으며, 경기도 마음건강케어 치료비지원 사업과 연계하여 정신건강의학과 진료비 일부(소득기준 등 세부사항 확인)를 지원, 적정 시기에 치료를 받을 수 있도록 지원하고 있다.

#### 2. 상담 및 사례관리

우울, 불안 등 정신건강 고위험군 대상으로 마음건강 상태를 확인할 수 있도록 정신건강검진과 상담을 진행하고 있다.

개별 욕구에 근거한 개별 사례관리 계획을 수립하고 사회재활서비스 및 직업재활, 지역사회 자원연계, 교육훈련, 위기개입 등 포괄적인 서비스를 제공하여 사회복귀를 도와주고 있다.

해오름 과정(재가 회복), 물오름 과정(주간재활 프로그램), 타오름 과정(취업지원), 함께오름 과정(동료지원)을 운영하여 당사자 욕구 중심의 다양한 회복지원 프로그램을 운영하고 있다. 또한, 청년(만 19~34세 이하) 대상 정신건강문제(우울, 불안, 분노 등)에 따른 개별 상담, 교육, 그룹인지·긍정심리 프로그램, 다양한 회복지원 프로그램(자조모임, 가족교육) 등을 운영하여 회복을 촉진하고 만성화를 예방하고자 한다.

#### 3. 인식개선활동

토닥토닥버스 운영을 통해 찾아가는 상담서비스 제공, 정신건강캠페인, 이동상담, SNS 홍보 등 정신질환에 대한 편견 해소와 인식개선 활동들을 통해 정신건강 문화조성에 힘쓰고 있다.




상담실 내부 전경

### 코로나 블루 극복을 위한 비대면 정신건강상담

코로나 19 장기화로 인해 우울감, 불안감, 스트레스 등을 호소하는 시민이 증가하면서, 정신건강복지센터 이용자도 늘어나는 추세다. 대면 상담이 불편하거나 어려운 경우는 온라인을 통해서 정신건강상담을 받을 수 있다.

온라인 상담은 익명성이 보장되고, 상담자나 주변 환경을 의식하지 않고 자신의 감정과 생각을 털어놓을 수 있는 장점이 있다. 정신과적 증상에 어떻게 대처해야 하는지, 정신질환자 가족을 어떻게 보살펴야 하는지, 정신건강의학과 치료와 입원 방법 문의 등 정신건강에 대한 다양한 주제로 상담을 진행하고 있다. 매년 300명 정도가 온라인 상담을 이용했고, 특히 2020년, 2021년 상담 이용자 수가 더 늘어나고 있다.

이용방법은 고양시정신건강복지센터 홈페이지 내 '커뮤니티-온라인 상담'을 클릭하여 상담내용을 적으면, 1~2일 내로 답변을 받을 수 있다. 대면 상담을 원하는 경우 온라인을 통해서도 상담신청을 할 수 있는데, 홈페이지 내 '커뮤니티-상담신청 및 의뢰'를 클릭하여 상담신청을 하면 정신건강의학과 전문의(사전예약) 또는 정신건강전문요원과 무료로 상담을 이용할 수 있다.

이정석 고양시정신건강복지센터장은 "우울, 불안 등의 정신건강문제, 특히 코로나 블루로 인해 많은 사람들이 심리적 어려움을 호소하고 있는데, 자신의 마음을 터놓고 얘기할 곳을 찾기가 쉽지 않은 게 현실이예요. 집에서 편하게 온라인 상담을 이용하거나 용기를 가지고 센터의 문을 두드려 보는 것은 어떨까요? 일상생활이 힘들고 마음이 괴롭다면 마음상태를 평가해보고 상담을 해보는 것을 추천드려요"라고 전했다. 

### 고양시정신건강복지센터 이용 안내

**이용대상** 만 19세 이상 고양시민  
**이용시간** 월~금 09:00~18:00  
점심 12:00~13:00(사전예약제)  
**연락처** (평일) 031-968-2333  
(야간, 휴일) 1577-0199  
**비용** 무료  
**홈페이지** www.goyangmaum.org



▲  
고양시  
정신건강복지센터  
바로가기