



정신건강복지센터

정신건강복지센터에서는 시민의 정신건강을 위해 정신건강 평가 및 상담, 치료정보 제공, 예방교육 등의 서비스를 제공하고 있습니다.

이용대상

정신건강 상의 문제로 도움을 받고자 하는 사람 누구나 이용이 가능합니다.

이용안내

- 이용절차: 전화 예약 후 내소 또는 방문 상담
- 이용료: 무료

주요사업

- 정신질환(우울증, 조울증, 조현병, 알코올 중독, ADHD 등) 조기발견 및 등록회원 사례관리 서비스
- 아동청소년 정신건강 심층사정평가 및 상담
- 성인 정신건강 심층사정평가 및 상담
- 치료연계(병·의원/ 유관기관)
- 정신건강교육
- 의료비 지원 등

* 긴급복지지원제도

- 갑작스러운 위기상황으로 생계유지가 곤란한 저소득층에게 생활비, 의료비, 주거비 등을 일시적으로 신속하게 지원하는 제도입니다.

* 정신질환자 치료비 지원사업

- 정신질환으로 치료가 필요한 국민을 위하여 국가 및 지방자치단체에서 치료비 지원사업을 실시하고 있습니다.

상세 서비스는 지역마다 차이가 있을 수 있으므로 문의 후 이용
 관할 시군구 정신건강복지센터, 정신건강상담전화(1577-0199), 보건복지상담센터 129



국가 정신건강정보포털

www.mentalhealth.go.kr



국립정신건강센터

www.ncmh.go.kr

정신건강에 대한 더 많은 정보는 홈페이지에서 확인할 수 있습니다.

- 남북하나재단 종합상담콜센터 1577-6635
- 자살예방상담전화 1393 **24시간**
- 청소년상담복지센터(청소년상담) 1388 **24시간**
- 한국도박문제관리센터(도박) 1336 **24시간**
- 금연상담 1544-9030
- 스마트심센터(인터넷·스마트폰중독) 1599-0075
- 한국마약퇴치운동본부(마약·약물남용) 1899-0893

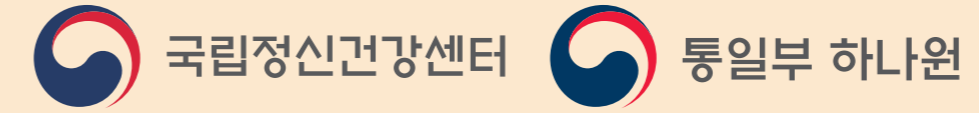
힘들면 도움을 요청하세요.



자신과 주변 사람들의 몸과 마음의 건강을 잘 살피고,
 필요하면 전문가의 도움을 받으세요.

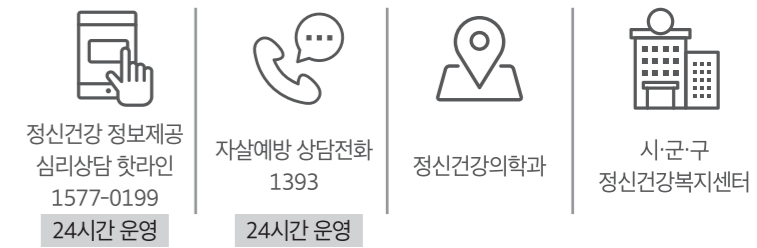


북한이탈 주민을 위한 마음건강 안내서



- 걱정이 많아서 불안하고, 잠이 오지 않아요.
- 불안한 기분, 불면, 우울
- 술을 끊고 싶은데 도움을 받을 수 있나요?
- 술, 약물, 도박, 인터넷 사용 조절 어려움, 중독 문제
- 주변에 정신질환으로 의심되는 사람이 있어요.
- 환청, 환각 등 기이한 행동
- 죽고 싶다는 생각이 자주 들어요.
- 자살에 대한 생각이나 계획, 시도
- 나는 이제 가망이 없다는 생각이 들어요. 아무 것도 하기 싫어요.
- 지속적인 우울한 기분, 삶에 대한 흥미 및 관심 상실
- 기억력이 자주 나빠지는 것 같아요, 치매인가요? 우울증 인가요?

위와 같은 문제로 사회적이나 직업적으로 문제를 가져올 때, 전문가와 상의하세요





도움이 되는 활동

마음건강수칙



즐거운 활동을 찾기

긍정적이고 즐거운 활동에 많이 참여할수록 성취감과 즐거움이 커지고, 힘든 상황에서 회복하는 힘이 커집니다.



술, 담배, 약물 등에 의존하지 않기

과도한 사용은 신체 건강을 해치며, 술, 담배는 고민이나 문제를 해결하는 방법이 되지 않습니다.



충분한 수면, 규칙적인 식사와 휴식 유지하기

수면, 식사, 휴식, 운동 등 규칙적인 생활을 유지하는 것은 마음건강에 도움이 됩니다.



긍정적인 마음 갖기

부정적인 부분 대신 긍정적인 부분에 초점을 맞추면 건강에 나쁜 영향을 미치는 생각과 감정에서 벗어날 수 있습니다.



변화된 일상을 받아들이기

이사, 이직 등 새로운 변화가 생기는 경우에 우울, 불안감을 느끼는 것은 새로운 환경에 적응하기 위한 정상적인 과정입니다.



가족과 친구, 동료와 소통하기

나와 비슷한 상황의 사람들이 함께 하고 있습니다. 전화, 영상통화, 이메일 등을 통한 가족, 친구, 동료와의 진심어린 소통은 서로에게 위로가 됩니다.



앱정보

마성의 토닥토닥

우울증상 감소 및 정서조절에 도움이 되는 인지행동치료 기반의 심리치료 프로그램



아이폰 QR코드



안드로이드 QR코드

마음의 달인

울산광역시정신건강복지센터에서 제공하는 스트레스 완화를 위한 명상프로그램



아이폰 QR코드



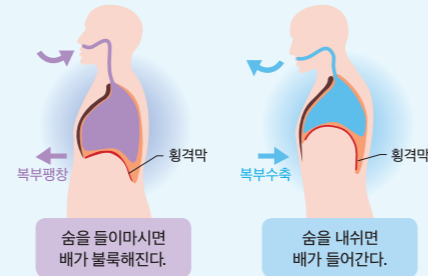
안드로이드 QR코드

안정화 기법

복식호흡, 명상 등은 스트레스로 긴장된 몸과 마음을 이완시켜 정서적, 신체적 건강을 유지할 수 있는 좋은 대처 방법입니다. 스트레스 해소 방법과 **안정화 기법**을 익혀주세요.

복식호흡

복식호흡은 불안·긴장된 상황에서 일어나는 교감신경계 반응(심장이 두근거림, 몸이 오그라드는 느낌 등)을 안정화시켜 줍니다. 근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하면서 긴장 했을 때와 이완시켰을 때의 차이를 느껴봅니다.



4-3-5-3 복식호흡법

편안한 자세를 취하고 한 손은 배 위에 다른 손은 가슴에 얹습니다.

- 4: 숨을 들이 마시면서 하나, 둘, 셋, 넷
 - 3: 숨을 멈추고 하나, 둘, 셋
 - 5: 숨을 내쉬면서 하나, 둘, 셋, 넷 다섯
 - 3: 숨을 멈추고 하나, 둘, 셋
- ※ 근육을 이완했을 때 느껴지는 감각에 집중하며, 긴장 했을 때와 이완시켰을 때의 차이를 느껴봅니다.
※ 이완시 "편안하다"라고 되뇌며 실제로 근육의 편안함을 느껴봅니다.

나비포옹

나비포옹은 두려움과 불안이 느껴질 때 스스로를 토닥여 마음을 안정시키는데 도움이 됩니다.

- 양손을 나비모양으로 교차합니다.
- 양손을 교차하여 그림과 같이 가슴 위에 올려 놓습니다.
- 눈을 살며시 감고 호흡을 천천히 깊게 합니다.
- 호흡과 함께 양손 바닥으로 번갈아 다독입니다.
- 마음이 불안하거나 두려움이 느껴질때 나비포옹을 반복합니다.



안정화기법 QR코드

QR코드 이용방법 안내

스마트폰에서 '카메라'를 실행하여 왼쪽의 QR코드를 비추주세요.

또는, 네이버 N · 다음 D 앱(APP)을 실행한 후, 검색창 오른쪽에 검색아이콘 의 '코드검색'으로 이동할 수 있습니다.

※ 안정화 기법: 재난을 경험한 후 긴장된 몸과 마음을 안정시키고 스트레스 반응을 조절하는 방법입니다. 재난을 경험하지 않더라도 불안 긴장감을 완화 시키는 데에도 도움이 된다고 알려져 있습니다.

마음건강 관련 자주 묻는 질문들

상담을 하면 비밀보장이 제대로 이루어지나요?

네. 정신건강의학과나 상담소 모두 상담 내용은 반드시 비밀보장을 하도록 되어 있습니다. 이를 위반하는 경우 의사나 상담사는 처벌을 받습니다. 많은 사람들이 대기업이나 국가기관에서 언제든지 해당 자료를 볼 수 있다고 생각하지만 아닙니다. 법률에 근거한 요청이 있는 매우 드문 경우 외에는 상담내용의 공개나 조치가 법적으로 금지되어 있어 열람할 수가 없습니다.



정신과 진료비용, 얼마나 드나요?

정신건강의학과에 처음 방문하는 경우, 진료시간은 30~40분 정도로 초진진찰료+면담 비용+설문비용+약값으로 구성됩니다. 초진 진찰료는 내과, 소아과 등 다른 병원과 비슷하게 나옵니다. 정신건강의학과에서는 다른 과와는 다르게 면담 시간에 비례하여 진료비가 나오는데, 보통 3만원 내외의 비용이 청구됩니다. 정확한 진료비용은 병원에 전화를 통해 문의 후 방문하시는 게 가장 정확합니다. 의료급여 1종에 해당하는 경우 본인부담금 전액을 지원받을 수 있습니다. 이 외에도 북한이탈주민의 경우 진료비 지원이 가능 할 수 있으니 하나재단중합상담콜센터(1577-6635)이나 보건복지상담센터(129)로 문의하세요.



정신과는 심각한 정신병에 걸리는 사람들만 가나요?

아닙니다. 정신건강의학과에서 심각한 정신과 질병만 다루는 것은 아니며, 불면증이나, 사소한 불안, 가벼운 우울증, 스트레스 등 증상에 대해서도 도움을 받을 수 있습니다. 한국사회에 적응이 어려워 높은 스트레스를 받는 경우에도 정신건강의학과 진료실에서 상의가 가능합니다.



이 외에 정신건강상담전화 1577-0199에서도 마음건강에 대한 문의가 가능합니다.



자가검진 테스트 (PHQ-9)

다음은 간단하게 우울증을 선별하고, 심각도를 평가하기 위한 목적으로 만들어진 자기보고형 검사(PHQ-9)입니다. 설문지 점수에 따라 아래와 같은 개입이 회복에 도움이 될 수 있습니다.

지난 2주간, 얼마나 자주 다음과 같은 문제들로 곤란을 겪으셨습니까? 지난 2주 동안에 아래와 같은 생각을 한 날을 헤아려서 해당하는 답변에 O로 표시하여 주시기 바랍니다		없음	2-6일	7-12일	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깬다/ 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다/혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다/ 혹은 너무 안전부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하고 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다/ 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다/ 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010). 한글판 우울증선별도구 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. 대한불안학회지 6, 119-24.

총점 ()

0-4점: 우울아님	5-9점: 가벼운 우울	10-19점: 중간정도의 우울	20-27점: 심한우울
대체로 평안한 상태		전문적인 평가가 필요한 상태	전문적인 치료가 필요한 상태

자가검진의 결과는 질병의 진단이 아니므로 참고자료로만 활용하시기 바랍니다. 결과에 대한 확신이 들지 않는 경우 전문가의 자문을 구하세요.