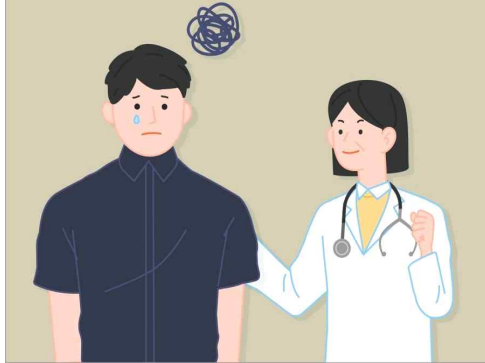


코로나19세대, 정신건강안녕한가?

이슈&진단 | 이은환 연구위원



“

서로를 알고 서로에게 관심을 가지는 공동체가 끝까지 건디는 법이다.
재난을 극복할 힘은 결국 우리에게 있다.

- Lucy Jones (2020). 『재난의 세계사』 -

”

안정화 기법

재난을 겪은 후에는 마음과 몸의 변화나 고통이 생길 수 있습니다. 이런 스트레스 반응은 누구나 겪을 수 있는 정상적인 반응입니다. 증상이 심할 때는 전문가의 도움을 받을 수 있습니다. 재난을 겪은 후에 스스로 해볼 수 있는 마음을 안정시키는 방법을 알려드리겠습니다.



• 심호흡

“여러분이 긴장을 하게 되면 자신도 모르게 ‘후~’하고 한숨을 내쉬게 되지요. 그것이 바로 심호흡이에요. 심호흡은 숨을 코로 들이마시고, 입으로 ‘후~’ 소리를 내면서 풍선을 불듯이 천천히 끝까지 내쉬는 거예요. 가슴에서 숨이 빠져나가는 느낌에 집중하면서 천천히 내쉬세요.”



• 복식호흡

“복식호흡은 숨을 들이쉬면서 아랫배가 풍선처럼 부풀어 오르게 하고, 숨을 내릴 때 까치게 하는 거예요. 이때는 코로만 숨을 쉬세요. 천천히 깊게, 숨을 아랫배까지 내려보내라고 상상해 보세요. 천천히 일정한 숨을 들이쉬고 내쉬면서 아랫배가 묵직해지는 느낌에 집중하세요.”



• 착지법

“착지법은 땅에 발을 딛고 있는 것을 느끼면서 ‘지금 여기’로 돌아오는 거예요. 발바닥을 바닥에 붙이고, 발이 땅에 닿아있는 느낌에 집중하세요. 발뒤꿈치를 들었다가 ‘쿵’ 내려놓으세요. 그리고 발뒤꿈치에 지긋이 힘을 주면서 단단한 바닥을 느껴보세요.”



• 나비 포옹법

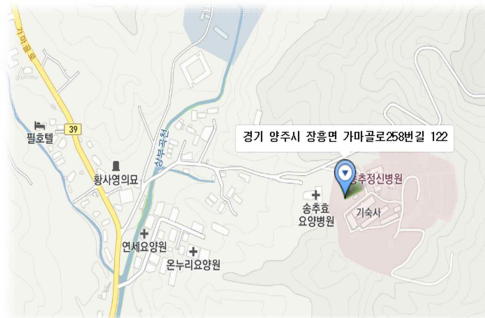
“나비 포옹법은 갑자기 긴장이 되어 가슴이 두근대거나, 괴로운 장면이 떠오를 때, 그것이 빨리 지나가게끔 자신의 몸을 좌우로 두드리 주고 ‘셀프 토닥토닥’ 하면서 스스로 안심시켜 주는 방법이에요. 두 팔을 가슴 위에서 교차시킨 상태에서 양쪽 팔뚝에 양 손을 두고 나비가 날갯짓하듯이 좌우를 번갈아 살짝살짝 10~15번 정도 두드리면 돼요.”

재난정신건강 정보센터 (www.traumainfo.org)
본 연구는 보건복지부 정신건강기술개발사업의 지원에 의하여 이루어진 것임(HM15C1112)
재난정신건강지원 정책포럼소 및 출판물 개발 연구

월간 서정원 함께 걷는 길 6월호



오시는 길



구파발역에서 서울정신요양원 찾아오는길

간선 70번(구파발역2번출구 근처 버스정류장)승차 ▶ 종주반석전원교회 경유길 하차(700번출경) ▶ 서울정신요양원까지 도보 973m(약 15분)

의정부역에서 서울정신요양원 찾아오는길

일반28번(의정부역, 동부광장)승차 ▶ 빛가미출발유양 하차 ▶ 서울정신요양원까지 도보 733m(약11분)

함께하는 방법

작은 정성으로 모두가 행복한 세상을 만들 수 있습니다

건강하고 아름다운 세상, 서로 도와가며 의지하며 사는 세상, 따뜻한 마음과 마음을 나눌 수 있는 세상, 당신의 후원활동이 만들어갑니다.

● 봉사내용

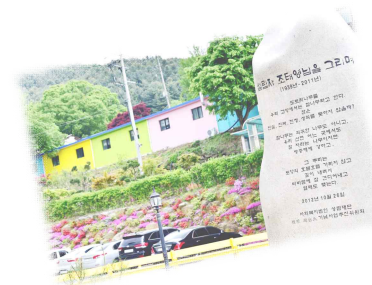
구 분	내 용
전문프로그램 봉사	자각음을 소지하거나 관계분야에 경향이 있는 봉사자 (한자강해, 통산관리, 사예, 미술, 음악, 웃음치료, 난타, 레크리에이션 등)
이 - 미용봉사	이 - 미용 자격증을 소지하거나 관계분야에 경향이 있는 봉사자
공연봉사	행사보조, 행사지원활동 및 지역 행사지원활동 (행사지원사 공연지원관리, 무용, 음악연주 등)
노력봉사	행사 : 외 장소 및 주변정리, 후원보조, 사무보조 등
기타	기타 봉사활동

● 후원안내

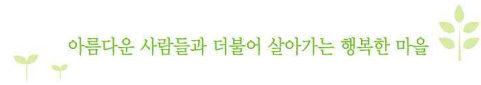
서울정신요양원은 소중한 후원금들 덕분에 일과 사용하고 있습니다. 매년 후원내역을 공개하고 있으며, 후원내 불공정 개 미지침을 받고 해 주시기 바랍니다.

● 후원방법

■ 후원금	후원신청금액이 대월 자동금출 됩니다. 아래 서식을 다운로드 받아 작성하신 후 E-mail 또는 FAX로 전송 해 주시기 바랍니다.
CMS 정기후원	후원신청서 작성 다운로드 ↓ E-mail seou43300@naver.com FAX 031-826-0472
통장입금	국민은행 267 25 0008 315 성암재단



SR 사회복지법인 성암재단
서울정신요양원



사회복지법인 성람재단은 소외되고 열악한 환경에 처해있는 이들에게 전문적 사회복지서비스를 제공함으로써 궁극적으로 사회에 복귀하여 건강한 삶을 영위하는 아름다운 사람들이 살아가는 행복한 마을로 가꾸어가고자 최선의 노력을 경주하고 있습니다.

미션

소통과 웃음으로 꿈을 이루어가는 마을

[서울정신요양원 종사자들이 함께 만든 미션선언문]
서울정신요양원에 존재하는 다양한 계층 '정신장애인들이 건강과 행복'입니다.
우리는 이를 위해 여러 가지 서비스를 제공하여 그분들로 하여금 건강한 삶을 누릴 수 있도록 돕고자 합니다.
또한, 우리는 종사자간 혹은 생활인간 서로 마음과 마음이 통하는 공동체를 만들어 그 안에서 서로 사랑하며 보듬고 생활하도록 하여금 사회의 일원으로 사회의 일원이 될 수 있도록 하겠습니다.

운영방침

인간존엄성 실현 생활인의 인간존엄성을 존중함으로써 인권보장의 실현과 인간다운 삶을 영위하도록 한다.	인간행동권 강화 장애별, 질병별, 특성별 욕구를 존중하며 차별받지 않고 동등한 서비스를 제공받도록 한다.	전문적 실천능력 강화 최선의 서비스를 제공하는 역할을 하는 사회복지 실천가, 전문 사회복지 사원이 되도록 한다.	지역사회 통합 시설과 지역사회에 통합된 사회복귀체제를 구축하여 복지사회 구현에 기여한다.
---	--	--	---

서울정신요양원

인권지원미션

종사자 말고우미상

뒤돌아 보면, 보석은 내 안에 있었다.



아이디 서울정신요양원
비번 Love together

서정원의 사람들



안녕하세요? 아름다운 사람들이 더불어 살아가는 행복한 마을 성람재단 조계원 이사장입니다.

올 한해는 코로나 19 바이러스로 인해 직원과 가족들 모두가 외부활동에 제한을 받을 수밖에 없는 상황에 직면해 있습니다. 상반기뿐만 아니라 10월-11월에도 다시 한 번 2차 펜데믹이 닥쳐올 것이라는 예측이 나오고 있습니다. 하반기에도 가족들의 자유로운 외출이나 외부활동 등이 극히 제한적 일 수밖에 없을 것이라 판단됩니다.

이러한 시대적인 환경 변화에 맞추어, 종사자교육이나 가족들을 대상으로 하는 사업내용을 포함하는, 대대적인 사업방향의

전환과 실천적 대안의 도출이 필요합니다.

생활시설을 운영하고 있는 법인으로서 사업방향의 전환 시 무엇보다 가족들의 안전과 건강이 우선 시 되어 고려되어야 한다는 것입니다.

우리 법인 및 시설은 시설 내 집단감염으로부터의 가족들을 보호하기 위하여 코호트 격리에 버금가는 운영방식을 선택하여 외부 접촉을 지양하고, 시설 내부 서비스 및 프로그램을 개발, 활성화 하는 등의 시설운영 전환의 숙제를 안고 있습니다.

하반기를 대비한 사업전환의 방향을 간략히 정리하면

1. 안전과 건강 : 거주인의 위생과 건강관리체계 점검
2. 내실을 다지기 : 직원개개인의 역량강화로 외부활동이나 외부자원으로부터 독립된 사업이 가능할 수 있도록 지원
3. 7, 8월경 진행될 정신요양시설 평가에 대비하여 사업점검

어제보다 더 나은 오늘이 되기 위해 항상 고민하고 노력하는 성람재단이 되겠습니다.
여러분의 건강과 안녕을 기원합니다

이사장 조계원

조계원

존중·배려를 위한 바른말, 고운말 쓰기 캠페인을 진행 중입니다.
생활인과 종사자 모두 존중받고 존중하는 서정원이 되었으면 합니다.

복지프로그램

6월 JUNE						
Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	1 ▶ 생활관 도배	2 ▶ 생활관 도배	3 ▶ 생활관 도배	4 ▶ 생활관 도배	5 ▶ 배설의 민족 - 각 생활관	6 ▶ 실내체육 (아름채, 일명채)
7 ▶ 레크리에이션 (송정원)	8 ▶ 피복-물품구매 ▶ 간담회 ▶ 물품관리(일명채)	9 ▶ 한문자의 물품구매 ▶ 배설의 민족 ▶ 각 생활관	10 ▶ 실내체육(일명채) ▶ 배설의 민족(일명채)	11 ▶ 노래방 (송정원, 일명채)	12 ▶ 미술프로그램 (희정원)	13 ▶ 동물놀이(일명채)
14 ▶ 명화감상 (송정원)	15 ▶ 송정원명 ▶ 배설의 민족 (김영채, 권영숙)	16 ▶ 송정원명 ▶ 배설의 민족 (배영숙, 이명채)	17 ▶ 송정원명 ▶ 레크리에이션 (김영채, 일명채)	18 ▶ 송정원명 ▶ 배설의 민족 (각 생활관)	19 ▶ 송정원명 ▶ 노래방(일명채)	20 ▶ 생활체육 (일명채)
21 ▶ 명화감상 (일명채)	22 ▶ 아름다운 물품구매 ▶ 배설의 민족 (일명채)	23 ▶ 배설의 민족 (일명채)	24 ▶ 누리놀이와 물품구매 ▶ 배설의 민족 (일명채)	25 ▶ 미술프로그램 (희정원)	26 ▶ 생활인 인권교육 오전 - 남 생활관 오후 - 여 생활관	27 ▶ 이비목 (배영숙, 이명채, 김수원)
28 ▶ 피복관리(일명채) (일명채)	29 ▶ 아름다운 물품구매 ▶ 배설의 민족 (일명채, 일명채)	30 ▶ 배설의 민족 (일명채)	▶ 상기 일정은 사정에 따라 변동할 수 있습니다. ▶ 일정이 없는 날은 그날 상황에 따라 일정이 진행됩니다. - 서울정신요양원은 코로나19에 대비하여 최선의 노력을 기울이고 있으며 코로나 19의 종식을 기원합니다.			



▲ 생활인 인권교육



◀ 생활인 산책 및 간식시간

- ▶ 서정원 환경개선사업
전체 생활관 도배
노후문 교체
페인트 작업 등

