

‘마음을 봄, 생명을 봄’

우리나라에서도 매일 평균 36명이 극단적 선택을 하며 특히 청소년과 노년층에서 꾸준한 증가세를 보이고 있어 OECD 국가 중 자살률 1위라는 오명을 쓰고 있다. 그런 가운데, 남원시 자살 사망률은 지난 2023년 기준으로 10만 명당 31.1명으로 전국 27.3명, 전북 25.6명보다 높아 자살 예방 사업의 필요성이 더욱 절실한 상황이다.

이러한 불명예를 해결하기 위해서는 궁극적으로 중앙정부의 정책적 지원과 함께 지자체 차원체가 지역 특성에 맞는 선제적 예방 활동과 체계적 지원 정책을 강화하는 것이 절대적으로 필요한 상황이다. 이에 남원시보건소(소장 한용재)가 지역 특성에 맞춘 예방 프로그램과 상담 지원을 강화하는 등 올해 남원시보건소와 남원시 정신건강복지센터가 자살률 감소를 위해 의미있는 사업 ‘마음을 봄, 생명을 봄’을 추진하고 있다. 이에 사업의 전반을 살펴본다.

/편집자 주

▲계절성장애(SAD)를 막기 위한 ‘마음의 햇살’ 추진

자살 예방은 지역사회의 관심과 참여가 함께 일 때 더욱 효과적이다. 그런데도 연말연시와 초봄 등 사회적 고립감이 심화되고 일조량 감소로 계절성 정서 장애(SAD)가 악화되는 시기에 자살 충동이 높아짐에 따라 남원시는 자살 고위험시기 계절성 장애(SAD) 및 증가하는 자살 사고를 예방하고 생명 존중 분위기를 조성하기 위해 자살 예방 및 정신건강 인식 개선 캠페인을 다방면으로 실시하고 있다.

그 일환에서 남원시는 지역 주민들의 심리적 안정을 지원하기 위해 2024년 읍면동 주민 1,100명을 대상으로 심리검사와 상담을 제공해 큰 호응을 얻었던 찾아가는 심리지원 서비스 마음안심버스를 올해도 추진, 자살 예방과 심리적 회복에 매진하고 있다.

또한, 남원시청과 의료원에 무인 정신건강 검진기를 설치해 상시 자가 검사를 지원하고 필요 시 전문 상담과 치료비 지원을 연계해 정신건강 접근성을 강화하는 중이다.

▲전 국민 마음투자 지원 사업

남원시는 전 국민 마음투자 지원 사업을 통해 우울·불안 등 정서적 어려움을 겪는 시민들에게 심리 상담 서비스를 제공하고 있다.

이 사업은 시민의 마음을 돌볼 및 자살 예방·정신질환 조기 발견 등 지역 주민의 마음 소리를 듣고 치료까지 연계하는 사업으로 심리 상담이 필요한 대상자들에게 큰 호응을 얻고 있는데, 대상자에게는 총 8회의 상담 바우처를 제공하고 서비스 이용 후 바우처 카드를 통한 본인부담금 결제하는 방식으로 제공된다. 1급 유형은 회당 8만원의 상담 비용이 지원되며, 2급 유형은 회당 7만원의 지원을 받을 수 있다. 본인 부담금은 유형과 소득 수준에 따라 차등 적용된다.

신청을 원하는 시민은 정신의료기관이나 정신건강복지센터에서 의뢰서를 발급받은 뒤 읍면동 행정복지센터에 신청 및 접수하면 된다.

따라서 전국민 마음투자 지원 사업은 정서적 어려움을 겪는 시민들에게 실질적인 도움을 제공하고, 정신건강 증진과 개인 삶의 질 향상



찾아가는 이동 상담

에 기여할 것으로 기대된다.

▲직장인 대상 정신건강 서비스 제공

남원시 정신건강복지센터는 직장인 및 공무원 대상으로 스트레스와 우울증 예방 및 치유를 위한 정신건강 서비스도 제공하고 있다.

특히 이 프로그램은 직장인들의 업무로 인한 스트레스와 우울감을 진단하고 맞춤형 심리 치유를 통해 건강한 직장문화를 조성하기 위한 서비스로 구성, 검사는 ‘옴니핏 마인드케어’ 기기와 검사지를 활용해 약 15분 동안 진행된다. 스트레스 및 우울증 상태를 진단한다.

검사 후에는 정신건강복지센터 전문인력의 상담이 제공, 심층 상담을 통해 필요한 경우엔 전국민 마음투자 지원사업과 심리치료비 지원까지 연계, 이뤄지기 때문에 체계적인 심리지원이 가능하다.

게다가 심리 치유 프로그램의 경우 ‘옴니핏 브레인 트레이닝’ 기기를 활용하여 약 20분 동안 집중력 강화 및 두뇌 이완을 돕는 방식으로 진행되기 때문에 대상자들은 이를 통해 심리적 안정과 회복을 경험할 수 있다. 이 사업은 스트레스와 우울감을 호소하는 남원시 직장인(공무원)을 대상으로 실시되고 있으며 남원시 정신건강복지센터(063-625-4122)로 예약 후 방문해 서비스를 제공받을 수 있다.



마음안심버스



자살예방 캠페인



생명존중교육

올해도 마음안심버스 추진... 자살 예방·심리적 회복에 매진

우울·불안 등 정서적 어려움 겪는 시민 대상 심리 상담 제공

직장인 등 대상 우울증 예방·치유 위한 정신건강 서비스도

생명존중안심마을 조성·생애주기별 맞춤 프로그램도 운영

▲생명존중 안심마을 지정

남원시는 지역사회 내 자원과 네트워크를 기반으로 생명 존중 문화를 확산하기 위해 지역 특성에 맞는 생명존중안심마을을 조성으로 자살 예방에 나서고 있다.

이와 관련, 2024년부터 시행하고 있는 ‘생명존중안심마을’은 올해도 이어져, 읍면동 단위의 자살 예방 활동 강화를 목표로 선정된 7개 읍면동을 중심으로 추진된다. 7개 면·동(송동면, 금지면, 대강면, 사매면, 보절면, 산내면, 향교동). 이들 마을에서는 보건 의료, 교육, 복지, 지역사회, 공공서비스 등 6개 주요 분야 총 53개 기관이 협력, 고위험군 발굴·개입·연계 등 5개 활동을 펼친다.

이와 함께, 마을별 주민 우울증 선별검사를

실시, 고위험군을 정신건강복지센터에 의뢰하고, 전문가 상담 후 전 국민 마음투자 지원 사업 및 치료비 지원까지 연계해 마을 중심의 현장 대응 역량을 강화해 범사회적 자살예방체계까지 구축, 위기관리 대응에 철저를 기하고 있다.

▲찾아가는 정신건강 서비스 제공

이밖에도 남원시보건소와 정신건강복지센터는 연령과 관계없이 모든 시민이 자살 문제의 심각성을 알고 생명 존중에 대해 바람직한 태도를 습득할 수 있도록 생애주기별 맞춤 프로그램도 운영하고 있다.

이에 청소년 상담복지센터, 남원교육지원청 We센터 등과 연계해 정신건강학교 클린스쿨

을 운영하고 자해 청소년의 자해 행동 감소를 위한 안전망 강화를 위해 심리 안정 키트 배포와 더불어 학생 대상 자해 선별 척도 검사도 실시하고 있다.

또한, 임신부를 대상으로는 산전·후 우울증에 관한 정보를 제공하고 우울증 검사를 통해 적극적인 마음건강 서비스를 제공하고 있으며, 우울 고위험군 노인을 대상으로는 노인 맞춤 돌봄서비스와 연계, 자살예방 100세 사업도 추진하고 있다.

이렇게 남원시 보건소와 정신보건센터는 올 한 해도 지역 특성과 대상별 심리지원 서비스 강화 등 자살률 감소를 위해 최선을 다하고 있다.

최경식 남원시장은 “시민의 생명과 안전을 지키는 것은 지자체의 핵심 책무인 만큼, 앞으로도 자살 예방과 생명존중 문화를 확산하기 위해 모든 행정적 노력을 아끼지 않겠다며, 이를 위해 시에서는 앞으로도 체계적이고 지속 가능한 자살 예방 시스템을 구축하여 시민의 소중한 생명을 보호하는 데 전력을 다하겠다”라고 밝혔다. /남원=김기두 기자

전주천을 살립니다

자연과 인간이 어우러진 생태아천 - 전주천

전주의 남동쪽에서 북서쪽으로 흐르는 전주천은 유역면적 31.53㎢, 길이 30km의 지방 1급 하천이다.

전주에서 남동쪽으로 26km 정도 떨어진 임실군 관촌면 솔치에서 발원하여 시의 중심지를 관통 하여 흐르는 전주천은 서신동 추천에서 삼천(三川)과 합류하는 만경강 제1지류이다

전주매일 캠페인