

+ 10월 10일 세계 정신건강의 날

- 세계정신건강연맹(WFMH)은 정신건강 증진과 정신질환 관련 문제에 대한 인식 제고를 위해 1992년부터 10월 10일을 세계 정신건강의 날(World Mental Health Day)로 공식 기념하며, 연례활동을 시작했습니다.
- 세계 정신건강의 날은 단순히 하루의 이벤트가 아닌 장기적인 교육의 일환으로, 일부 국가에서는 며칠, 일주일, 혹은 한 달에 걸쳐 진행되며, 일부 지역에서는 다음 해의 준비 작업이 이번 해의 행사 끝과 동시에 시작되기도 합니다. 매년 세계 각국에서 광범위한 국제행사가 진행되고 있습니다.
- 전라북도에서도 10월 10일을 중심으로 해당 주간을 “정신건강의 날 주간”으로 명명하고 여러 매체를 활용한 홍보와 다양한 행사, 캠페인을 진행하여 도민들이 정신건강의 날에 대해 알고 그 의미를 되새겨 볼 수 있도록 하고 있습니다.

+ UN에서 말하는 코로나19와 정신건강

- 2020년 5월 13일, UN(United Nations)에서는 「Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health」(이하, 'UN보고서')를 발표하였으며, UN보고서에 기재된 주요메시지 및 권고사항을 요약하여 재구성한 것입니다.

• 코로나19로 인한 정신건강 및 서비스 영향 •



(출처 : 중앙정신건강복지지원단 “정신건강동향 18호”)

+ 코로나19 시대에 정신건강을 지키기 위한 방법

- 전라북도정신건강복지센터에서는 정신건강 5대 수칙을 통해서 우리의 정신건강 증진을 도모하고자 합니다.

운동

오늘 하루, 좋아하는 음악을 들으며 주변의 공원이나 산책로를 가볍게 걷고 뛰어 활력감을 불어넣어 보세요.

수면

수면은 하루에 받았던 스트레스를 줄이고 다음 날 활기찬 아침을 보낼 수 있도록 몸과 마음이 회복하는 시간입니다.

취미

취미는 '잘하는 것'이 아니라 '즐기는 것'입니다. 나만의 취미를 찾고 실천해보며 활력을 찾아보세요.

대인관계

다른 사람과 눈을 맞추고, 귀를 기울이며, 속마음을 털어놓아 보세요. 대화를 하는 것만으로도 마음이 편해질 거예요.

자존감

스스로를 사랑해주세요. 자신을 사랑하지 않으면 다른 사람도, 그리고 이 세상도 사랑할 수 없어요.

★ 위 5가지를 기억하시고 우리의 정신건강을 관리해야 합니다.

+ 2020년 10월 10일 세계정신건강의 날 주간 전라북도 내 정신건강복지센터 행사



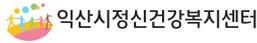
전라북도정신건강복지센터
Jeollabuk-do Mental Health Welfare Center

- 라디오특집 방송
- 정신건강 캠페인
“마음로스팅 사업”



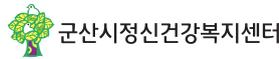
전주시정신건강복지센터
JEONJU MENTAL HEALTH WELFARE CENTER

- 정신건강 캠페인
(소상공인 대상)



익산시정신건강복지센터

- 코로나 응원 댓글 및
온라인 퀴즈 이벤트
“정신건강 마음텐텐”



군산시정신건강복지센터

- 정신건강 캠페인
“집에 가고 싶었던 순간”



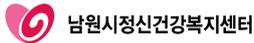
정읍시정신건강복지센터

- 정신건강교육
“재난과 트라우마 교육”
(지역사회복지기관 종사자)



김제시정신건강복지센터
Gimje-Si Mental Health Welfare Center

- 정신건강퀴즈 이벤트
HAPPY&HEALTH MIND



남원시정신건강복지센터

- 정신건강 자가검진
“슬기로운 방콕생활”



다같이 행복하고 건강한 세상
완주군정신건강복지센터

- 온라인 정신건강 골든벨
(정신건강 인식제고)



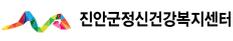
좋은 생각, 행복한 기분
고창군정신건강복지센터

- 코로나블루 극복 캠페인



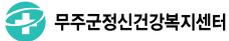
부안군 정신건강복지센터

- 마음충전 손글씨 챌린지



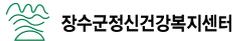
진안군정신건강복지센터

- 정신건강 캠페인
“마음로스팅 사업”



무주군정신건강복지센터

- 정신건강 캠페인
“마음로스팅 사업”



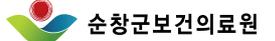
장수군정신건강복지센터

- 정신건강 캠페인
“마음로스팅 사업”



임실군정신건강복지센터

- 정신건강 캠페인
“마음로스팅 사업”



순창군보건의료원

- 정신건강 캠페인

자세한 사항은 해당지역 정신건강복지센터에 문의하시길 바랍니다.

해당지역 정신건강복지센터의 연락처는 아래에 위치한 전라북도정신건강복지센터 홈페이지에서 확인 할 수 있습니다.

+ 도움이 필요할 때

전화상담 및 온라인 상담

- 24시간 정신건강 위기상담전화 1577-0199
- 자살예방 상담전화 1393
- 전라북도 정신건강복지센터(www.jbmhc.or.kr)

온라인
정신건강 자가검진 ▶

