



## 서비스 이용 방법

### 상담방법

#### 개인상담

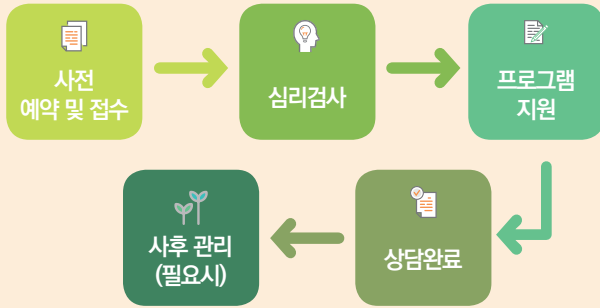
- 내방상담
- 전화상담
- 원격화상상담
- ※ 소요시간: 50분

#### 집단상담

- 내방상담
- 방문상담
- ※ 소요시간: 90분

※ 비용: 무료

### 서비스 신청 방법 및 절차



※ 모든 상담 및 프로그램은 사전 예약제로 운영됩니다.

### 이용시간

월~금: 9:00~18:00  
(토, 일, 공휴일 휴무)



## 전국 마음나눔터 연락처

서울(여의도) 02)786-7937

부산청 051)660-6284

대전청 042)280-1162~3

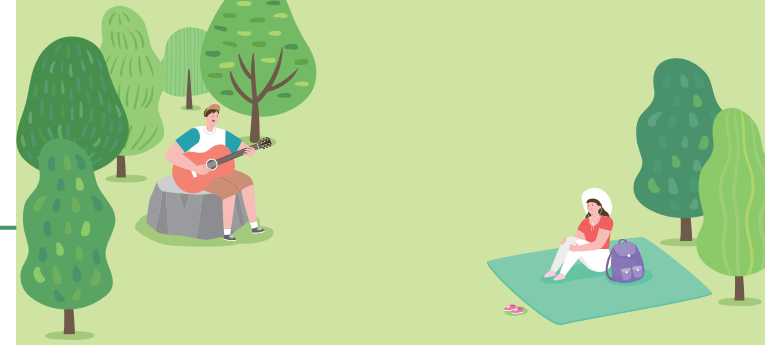
대구청 053)230-6158~9

광주청 062)975-6705~6

인천지청 032)588-4175~6



국가보훈부  
마음나눔터 | 심리재활집중센터



마음건강을 함께 하겠습니다

# 보훈가족 마음나눔터



국가보훈부  
마음나눔터 | 심리재활집중센터



## 마음나눔터는 이런 곳입니다



국가보훈부는 보훈가족의 아픈 마음을 돌보고 보듬기 위해 2018년 7월 9일 마음나눔터를 개소하였습니다.

마음나눔터는 보훈가족을 대상으로 다양한 심리 안정 및 회복 프로그램을 제공하는 기관입니다.

현재 서울(여의도), 부산, 대전, 대구, 광주, 인천 총 6개 지역에 설치되어 있습니다.

### • 이용 대상자 •

국가보훈대상자(국가보훈관계 법령에 따라 예우 및 지원을 받는 본인 및 유가족) 모두가 이용할 수 있습니다.

- \* 군생활 중 신체, 정신적 고통을 받은 제대군인(단기복무)도 상담 가능
- \* 보훈유형에 따라 서비스 지원 대상자가 다를 수 있음



## 확인해 보세요!

아래 중 한 개 이상 해당 사항이 있을 경우, 가까운 마음나눔터로 연락하셔서 프로그램을 신청하시고 참여해보세요.



## Check list

- 일상생활에 의욕이 없고 기분이 좋지 않은 날이 많다.
- 불안한 마음이 계속 들고 안정부절하지 못할 때가 많다.
- 이유 없이 화가 나고, 때로는 참을 수 없어 타인에게 폭력을 행사하거나 물건을 부수고 싶어진다.
- 가족이나 친구들과 대인관계의 어려움이 있다.
- 최근에 중요한 사람과 사별 또는 이별하여 마음이 힘들다.
- 수면 문제로 일상생활을 하는 동안 피로감을 느끼고, 자다 깨면 다시 잠드는 것이 힘들다.



## 프로그램 안내

### 개인상담

우울, 불안, 분노, 외로움, 대인관계, 사별 및 애도, 트라우마 등 심리적 어려움에 대해 전문 심리상담사와 1:1로 상담을 진행합니다.

### 집단프로그램

다양한 주제 및 매체를 활용하여 소규모로 집단상담을 진행합니다.



#### • 트라우마 관련 프로그램

트라우마와 스트레스를 이해하고, 안정화 기법을 이용하여 스트레스로 인해 긴장된 몸과 마음을 이완하도록 돕는 프로그램입니다.

#### • 삶의 의미 찾기 프로그램

삶을 돌아보며 '나'에 대한 이해와 더불어 삶의 의미, 삶의 가치들을 발견하도록 돕는 프로그램입니다.

#### • 힐링 프로그램(원예, 아로마, 미술, 독서 등)

다양한 매체를 활용하여 심신 안정을 돕는 힐링 프로그램입니다.

※ 지역별로 프로그램은 상이할 수 있습니다.

### 특별프로그램(힐링 캠프)

숲체험과 관련된 다양한 치유 프로그램을 제공합니다.

