(사)좋은 의자 뉴스 레터 1 (2024년 4월 26일)

그동안 묵묵히 후원해주심에 진심으로 감사드립니다!
저희가 행정력이 미약해서 그동안 보고를 못 드린 점
용서 구합니다.앞으로 잘 하겠습니다.

(사) 좋은 의자 고직한대표



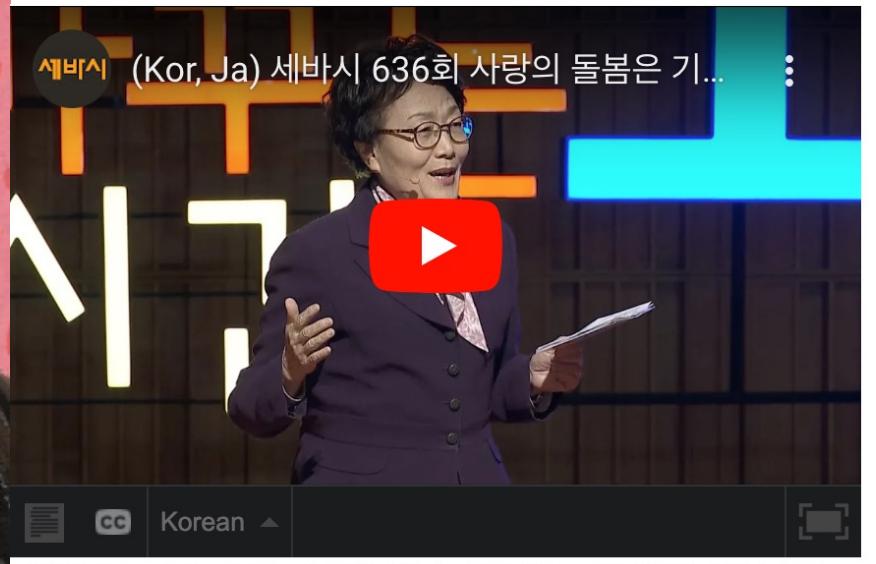
사) 좋은 의자= 창립 이사장 고 김수지교수 (한국 정신간호학의 창설자)

대한민국 과학기술유공자 ④

우리나라 간호 현장의 기틀을 잡은 국내 간호학 박사 1호
故 김수지 이화여자대학교 명예교수

한국의 나이팅게일, 50년간 이웃을 보듬다

세계적 간호이론 '사람돌봄 이론' 개발
국내 최초 정신보건간호사 훈련과정 개설



세바시 636회 사랑의 돌봄은 기적을 만든다 | 故 김수지 정서 심리적 약자 지원을 위한 '좋은의자'이사장



최영우 이사
(도움과 나눔 대표)



김대준 이사장
(가이오산업 회장)



전우택 이사
(연세대 의대 신경정신과)

정품교회와 정품사회를 위한 태풍의 눈
(사) 좋은 의자 이사회

*정품교회와 정품사회:정신적 약자와 정서적 약자를 품는 교회와 사회



박정배 상임이사
(고려대 교직원 ,
한국모금가협회 이사)



강경숙 이사
(원광대 특수교육학 교수)



고직한 대표 이사
(조우네 마음약국)

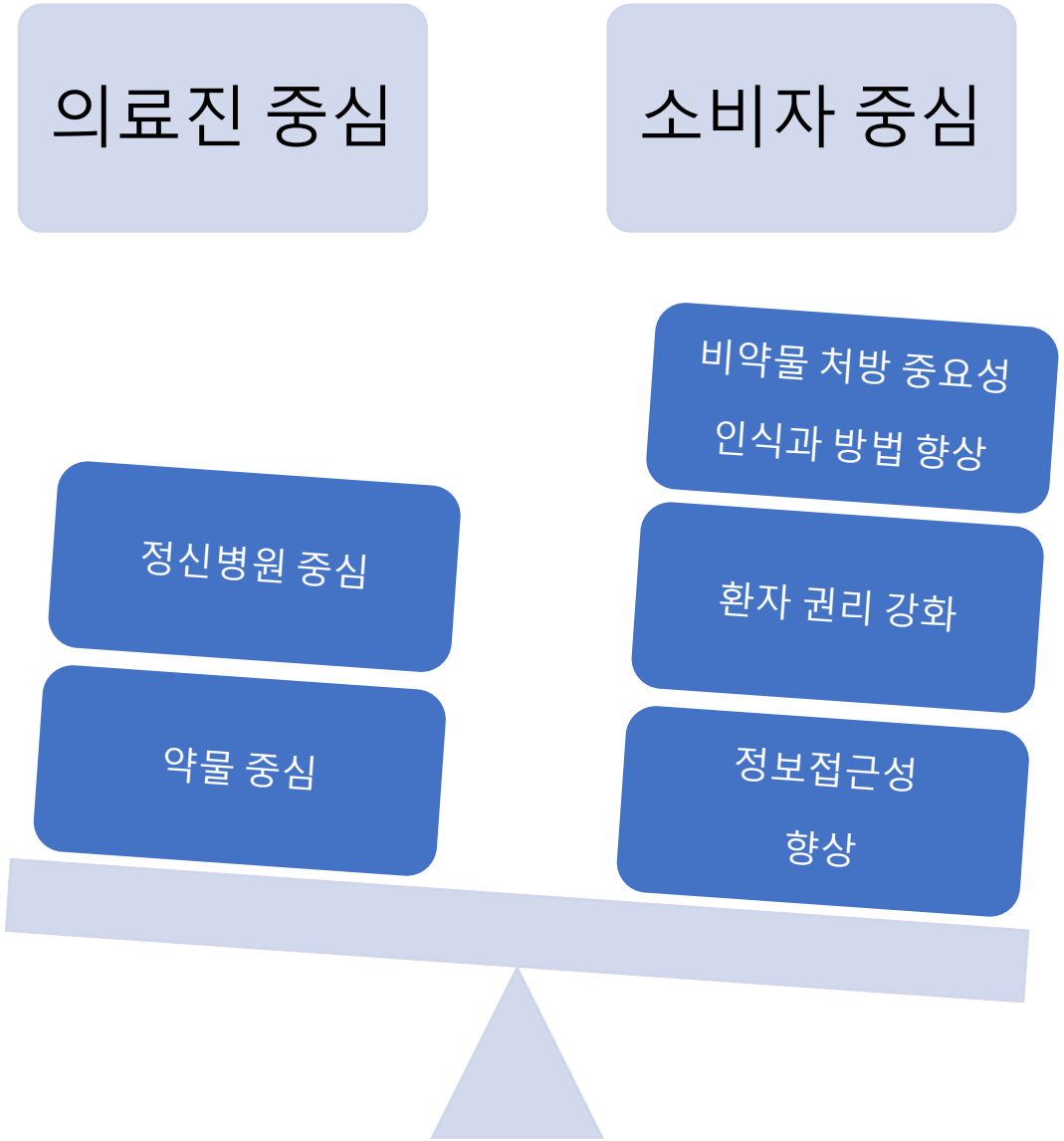
조우네 마음약국

정체성

정신건강 유튜브 구축과
정신건강 커뮤니티 생태계
구축을 위한
비영리 스타트업

*현재는 조울증을 주로 다루나 차차 다양한 PSYCHOSIS & NEUROSIS 별로 컨텐츠 제작과 커뮤니티 구축

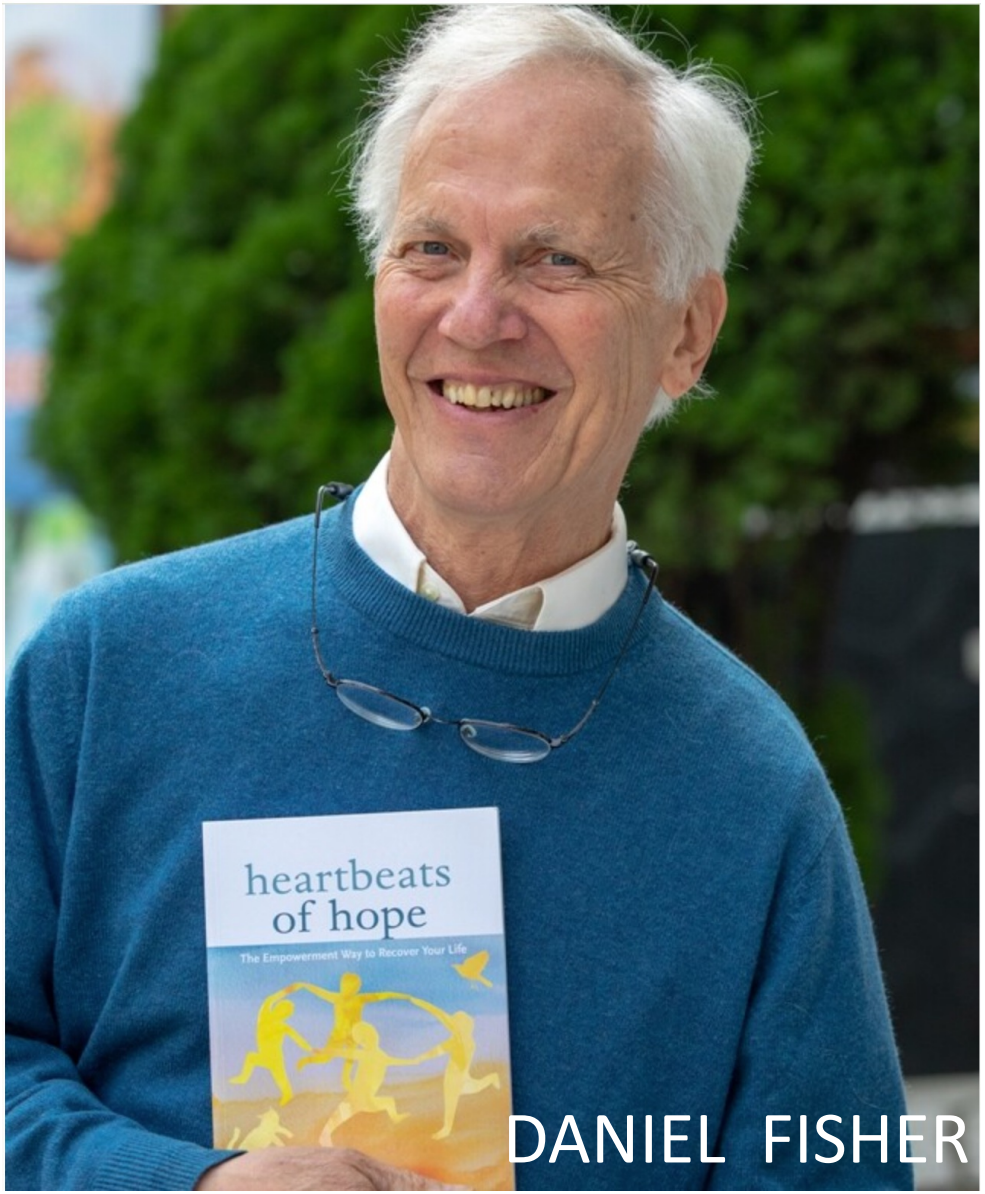
소비자 중심 변화의 물결을 타고 있는 '한국과 세계 정신건강 의학'



조우네 마음약국



소비자 중심 변화를 일으키고 있는 '정신질환에 대한 관점'의 변화



전국역량강화센터의 CEO

화학 박사이자 정신과의사협회의
공인 정신과 의사
신경화학자

매사추세츠 의과대학 교수

조현병 환우.

2002년 부시 대통령이 설립한
'대통령 정신건강위원회' 위원

‘정신질환’ Vs. SED

(Severe Emotional Distress/심각한 정신적 고통)

생물학적 취약성(뇌질환)	스트레스(마음으로 콘트롤)
뇌가 마음을 바꾼다	마음으로 뇌를 바꾼다
육체의 질서(약 복용)	영혼의 질서
IT’S NOT YOUR FAULT !	DO YOUR BEST !

정신질환의 발생

생물학적취약성과 스트레스가
만나 그 합이 100이 될 때.

“정신질환이 생긴 것은 나의 책임이 아니지만,

YES, IT’S NOT YOUR FAULT !

정신장애에서 회복되는 것은 내 책임이다”

BUT, DO YOUR BEST !

‘정신질환에 대한 새 관점’을 갖고 조우네 마음약국이 주력하는 일

동료지원가(PEER SUPPORTER)

정신질환을 겪었으나 어느 정도 회복 여정을 밟고 있는 사람이 같은 정신질환자를 ‘상처입은 치유자’가 되어 지원해주는 전문가.

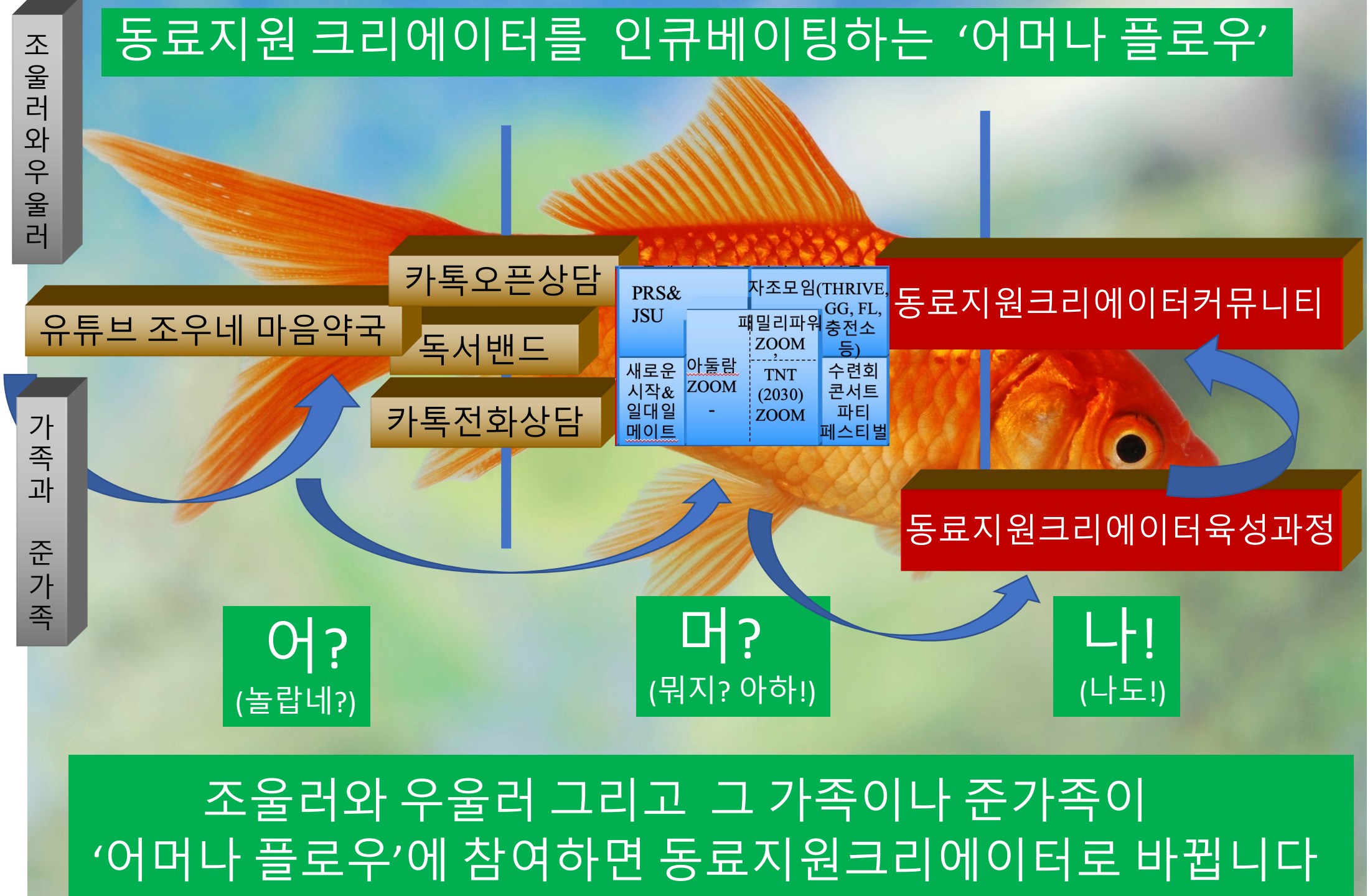
동료가족지원가(PEER FAMILY SUPPORTER)

가족의 일원이 정신질환을 겪었으나 가족으로서의 혼란,좌절, 고통 및 난관 등을 어느 정도 극복하고 당사자와 함께 회복여정을 밟아가는 가족이 정신질환자를 둔 다른 가족이나 정신질환자에게 ‘상처입은 치유자’가 되어 더불어 회복여정을 가도록 지원해주는 전문가.
동료가족지원가를 동료지원가로 부를 수도 있다.

동료지원크리에이터(PEER SUPPORT CREATOR)

동료지원가로서 또는 동료가족지원가로서 자신의 전문성을 갖고 정신질환이 있는 당사자와 그 가족이나 준가족을 지원해주는 특별한 툴이 있는 전문가. 동료지원크리에이터는 4차산업시대에 걸맞게 인플루언서가 되어 그 파급효과가 무척 클 수 있다.

동료지원 크리에이터를 인큐베이팅하는 '어머나 플로우'



조울러와 우울러 그리고 그 가족이나 준가족이
'어머나 플로우'에 참여하면 동료지원크리에이터로 바뀝니다

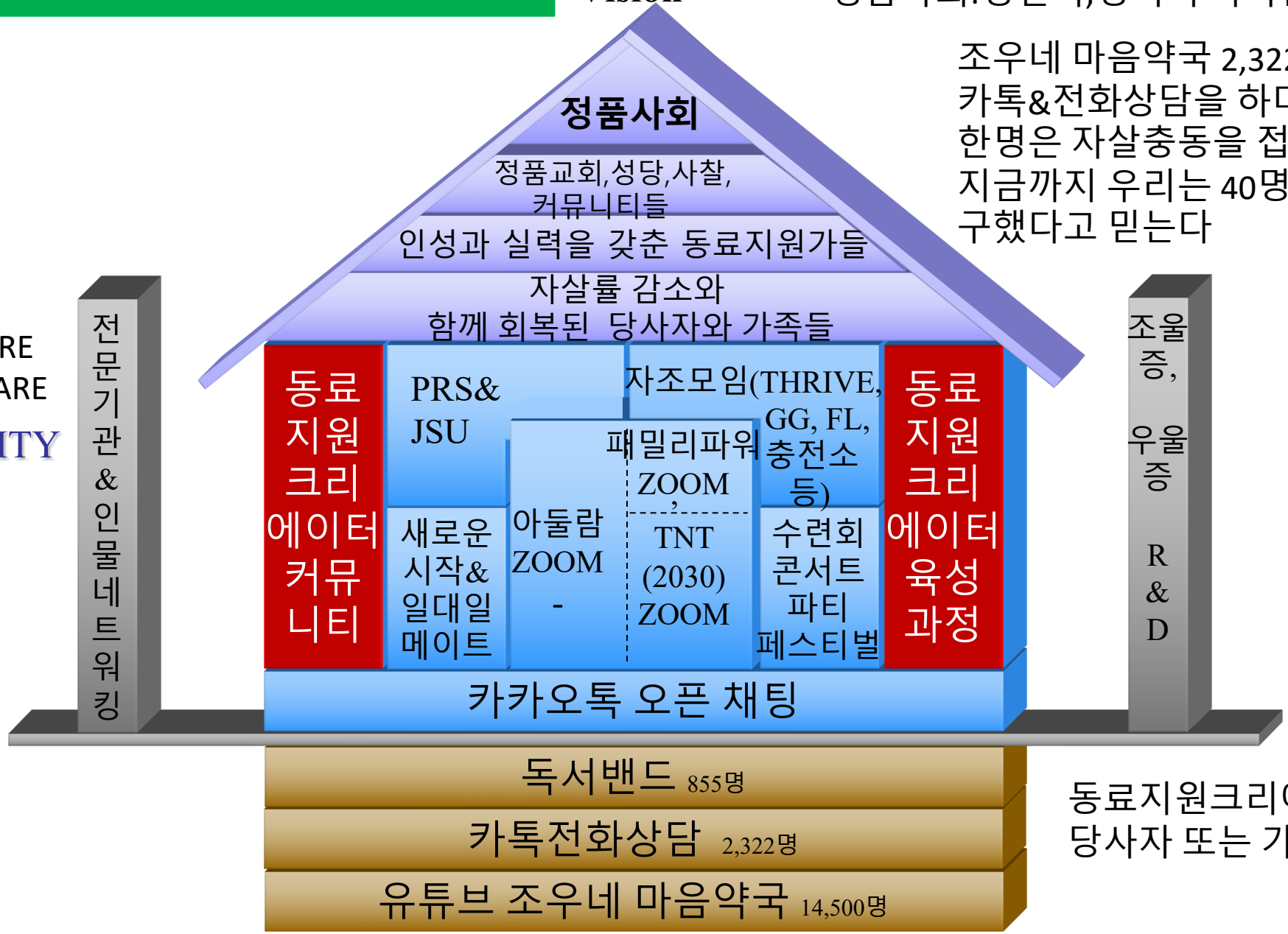
조우네 마음약국의 HOUSE DIAGRAM

Vision

정품사회:정신적,정서적 약자를 품는 사회

조우네 마음약국 2,322명 일대일 카톡&전화상담을 하며 약50명 당 한명은 자살충동을 접었다.
지금까지 우리는 40명의 생명을 구했다고 믿는다

SOCIAL IMPACT



Cf. I CARE->WE CARE
-> COMMUNITY CARE

(2)COMMUNITY CARE & ADVOCACY

(1) SERVICE DELIVERY

동료지원크리에이터= 당사자 또는 가족

2024년 3월 18일

조우네 마음약국의 HOUSE DIAGRAM 설계도를 갖고 온오프에서 지어지는 커뮤니티는
황금알을 낳는 거위와 같아서,황금알과 같은 동료지원가와 동료가족지원가와 동료지원크리에이터들을
계속하여 낳습니다. 그 황금알들은 부화하여 거위로 자라서 계속 황금알들을 낳을 것입니다.



3트랙으로 현재 준비 중인 동료지원크리에이터들

유튜브 크리에이터

1.다윗백과 카라(토론토)의 Bipolar Pharmacy

2.쫑박사(화학박사,삼성출신)의 '끝남끝살'

미국 정신과전문의 50년

3.수잔정박사의 'ADHD 톡'

4.인권위원회 프로젝트
(크리에이터 교육)

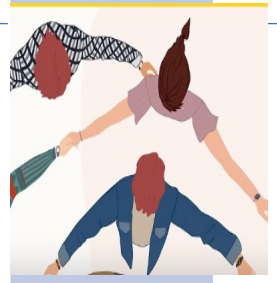


컨텐츠 크리에이터

1.교재 크리에이터-일대일 메이트핸드북(박수희)
THRIVE part 1,2,3,4 (백태주), Grace Group 1,2(이종창)
Family Link 쇼트(이덕찬)

2.북 크리에이터-김정희, 다윗, 소울레터,이경훈

3.리카버리 북 크리에이터



커뮤니티 크리에이터

1.당사자의 아버지 커뮤니티
2.당사자의 배우자 커뮤니티
3.당사자의 형제,자매 커뮤니티

유튜브 크리에이터 트랙 7단계 프로토콜

PRE
(-2개월)

- 고하영
- 고직한부부
- 20 코아 멤버

1.홍보 및 참여 유도

PROPER (6개월)

2.컨텐츠 기획 및 교육

- N월 중
- 주 1회 총 4회
- 컨텐츠 기획 교육
- 실제 기획 멘토링

3.컨텐츠 제작지원

- N+1,2월 중
- 일대일 지지,지원, 지도

4.컨텐츠 검토 및 피드백

- N+1,2,3 월 중
- 일대일지지, 지원, 지도

5.조우네 채널에 올리기와 피드백

N+4,5월 중 일대일 지지,지원, 지도

POST
(7개월 이후 지속)

6.자기 채널 운영 및 홍보지원

N+6월 중

잉클링즈 참여와 지도

익년 잉클링즈 참여와 지도

7.성장 및 발전

*잉클링즈란 동료지원크리에이터들의 정기 온오프 모임

크리스찬으로서 조우네 마음약국이 주력하는 일:정품교회 운동





‘목회자와 성도를 위한 정신질환 이해’ 출판과 교단별로 PDF 무료 배포와 온오프 세미나 프로젝트





목회자와
성도를 위한
정신질환 이해

주관 | 라이프호프기독교자살예방센터, 한국목회상담협회,
좋은의자, 한국기독정신과의사회

협력 | 한국기독교목회지원네트워크

140페이지 분량의
이 책이 무료 PDF로
교단별로 각 교회의
담임목사에게 배포중

집필위원 소개

1) 안해용목사
- Lifehope기독교자살예방센터 사무총장
- 한국기독교목회지원네트워크 부원장
- 더불어한교회 목사
- FULLER신학대학원 목회학박사

2) 임정아박사
- 감리교신학대학교 학생생활상담실
- 기독교대한감리회 목사
- 한국목회상담협회 목회상담사 수퍼바이저
- 한국목회상담협회 노년상담분과위원회 위원장

3) 고직한선교사
- 전)사랑의교회(고 옥한흠목사) 젊은이 동원선교사
- 전) IVF 대표, 사랑의교회 청년대학부 총괄 목회자,
  학원복음화협의회 총무, (사)청년의 뜰 상임이사 역임
- 유튜브 조우네 마음약국 공동대표
- 온라인 아둘람 정품교회 담임목회자
- (사)좋은 의자 대표

4) 권서영선생
- 정신건강의학과 전문의
- 소아청소년정신과 전문의
- Faith 신학대학원 목회학 석사

머리말 / 12

1. 성서가 말하는 정신질환에 대한 이해 / 12

2. 정신질환의 종류와 돌봄 방법

1) 조현병 / 12

2) 양극성장애(조울증) / 12

3) 우울장애 / 12

4) 비자살성 자해&자살 / 12

5) 공황장애 / 12

6) 강박장애 / 12

7) 주의력결핍과잉행동장애(ADHD) / 12

3. 정신질환 환우들에 대한 목회적인 돌봄 방법 / 12

4. 도움받을 기관 / 12

5. Q&A / 12

6. 기관 소개 / 12



일산은혜교회

2024년 고난주간 집회

'취약성, 약함의 힘'

3/27(수)~29(금) 저녁 7시 30분, 일산은혜교회



고직한 선교사

'정신적 정서적 약자를 위한
(사) 좋은의자 대표

저서 : 『싸이코 패밀리라도 괜찮아』
『청년사역, 맨땅에 해딩하지 말자!』
『정품교회』 등

전) 청년목회자연합(Young2080) 대표

수(27일) 은혜와 진리로 채워진 취약성(요 1:14, 20;14)

목(28일) 취약성의 힘을 알려면?(요일1:8-10)

성금요일성찬식

금(29일) 취약성의 힘을 누리기(고후12:9-10)


NEXT



컨텐츠 1

- 조울증 환우와
- 가족& 준가족



컨텐츠 2

- 조현병 환우와
- 가족 & 준가족



컨텐츠 3

- 우울장애환우와
- 가족& 준가족



컨텐츠 4

- 비자살성 자해& 자살과
- 가족 &준 가족



컨텐츠 5

- 공황장애 환우와
- 가족 & 준 가족



컨텐츠 6

- ADHD 환우와
- 가족 & 준 가족

컨텐츠 7

정품교회