

경기도노인종합상담센터

● 설립목적

도내 노인과 노인가족에게 전문적인 종합상담 서비스 제공
위기노인 지원을 통하여 경기도민의 생활안정과 복리증진 도모

“어르신의
마음이
웃는 그날까지”



● 미션

경기도 노인과 노인 가족의 삶의 질 향상을 위한 전문심리상담 지원

● 비전

공감, 전문성, 유연성, 협력 기반의 경기도 노인전문상담기관

● 핵심가치

전문성 24시간 365일 노인상담 전문기관	공감 노인중심 공감상담	유연성 대면 비대면 심리방역 상담지원	협력 내담자를 위한 유관기관 협력체계 구축지원
--	---------------------------	---	--

상담 후기



- 50대 주부 A씨는 사춘기 아들을 양육하면서 극심한 스트레스를 받고 남편이 뇌종양으로 회사까지 그만두자 경제적 부담과 함께 극심한 우울증을 호소했다. 매일 매일 눈물과 기도로 시간을 보내던 중 우연히 경기도의 '베이비부머 마음돌봄 전화상담'을 알게 되었고, 전화를 걸었다. 심각하게 우울지수가 높았던 A씨는 사람들도 만나지 않고 집에만 있었다. 살아갈 걱정과 현실의 괴로움으로 무기력증에 시달렸던 A씨는 상담을 통해 마음상태를 알게 되고 상담사가 권고해 주는 행동과제를 하나씩 수행해 나갔다. 그 후 부정적인 생각들은 긍정적인 생각으로 조금씩 바뀌게 되고, '동굴'인 줄 알았던 인생이 '터널'이었다는 것을 알게 되었고, 작은 빛을 찾아 나아가고 있다.
(2023년 수기 공모전 대상작 '터널을 지나 빛으로' 중)

- 50대 후반 B씨는 몸과 마음이 예전같지 않다고 느끼고 있을 때 인터넷에서 베이비부머 마음돌봄 전화상담을 보고 마음의 병을 치유할 수 있을 것 같아 전화상담을 신청하게 되었다. 그 동안 생각해 보지 않았던 감정을 돌볼 수 있어 상담시간은 매우 소중히 느껴졌다. 이혼 후 가장의 역할을 해야 했던 B씨는 가장의 부담으로 짜증을 많이 냈었다. 그리고 주변에 대화 상대가 없어 무척 외로웠는데, 상담을 통해 정신적 도움을 받고 자신의 마음을 잘 돌볼수 있게 되었다. 지금은 지인들에게 상담을 권고하기도 한다.
(2023년 수기 공모전 최우수상작 '홀로 걷는 길 동행을 만나다' 중)

“베이비부머의
마음이
웃는 그 날까지”

경기도 베이비부머 마음돌봄 전화상담



경기도 베이비부머 마음돌봄 전화상담은...

<변화의 중심 기회의 경기>
경기도는 전국 최초로 베이비부머 세대
심리상담지원사업을 시작했습니다.
경기도노인종합상담센터는
'베이비부머 마음돌봄 전화상담'으로
"베이비부머의 마음이 웃는 그 날까지"
함께 하겠습니다.

참여대상은...

- 도내 베이비부머 1인 가구
- 도내 베이비부머 및 베이비부머 가족
- 도내 1955년~1974년



마음돌봄 심리상담

어디서든 '전화'를 통해 힘든 마음과 함께 합니다.
경기도내 31개 시군에서 전문상담사와 연결됩니다.

전화 심리상담

잘 살아 온 걸까? 잘 살아갈 수 있을까?
엉킨 생각과 관계 속에서 마음이 힘들 때
상담전문가와 함께 풀어가 보세요.
베이비부머 마음돌봄 전화 상담실에서 함께합니다.

심리검사

나도 모르는 내 마음을
심리검사를 통해 만나보세요.
• MBTI, MMPI, TCI, 우울, 불안 검사 등

이용방법

- 상담신청 : 031-269-5064
- 심리검사 : 온라인 및 오프라인 진행
- 상담시간 : 평일 오전 9시 ~ 오후 9시
- 비 용 : 무료(단, 발신시 통화료 부과됨)
- 팩 스 : 070-4832-6366
- 이 메 일 : ggnoincoun@gmail.com
- 홈페이지 : <https://www.gg.go.kr>
- 네이버 카페 : cafe.naver.com/gg5064coun
- 주소 : 경기도 수원시 장안구 경수대로 1150
경기도인재개발원 건강증진센터 1층



상/담/전/화
031-269-5064

찾아가는 마음돌봄

베이비부머들이 계신 기관으로 찾아갑니다.

마음 돌봄을 배우다

마음돌봄도 공부가 필요해요.
나에게 맞는 온-오프라인 프로그램을 만나보세요.

- 다양한 테마로 함께 하는 마음돌봄 특강
- 몸과 마음을 쉬게 하는 힐링

마음 나눔으로 성장하다

동반상련, 이심전심?!
비슷한 경험을 가진 이들과 마음을 나눌 때
함께 성장할 수 있어요.

- 베이비부머 1인 가구, 베이비부머 세대 집단상담

복지 돌봄

지금 나에게 꼭 필요한 정보는?
심리상담에 더하여 일자리, 건강, 사회관계 등
내가 찾는 맞춤형 복지서비스를 연계해 드려요.

온(ON-溫)마음 편지

매주 목요일 온마음 편지가 배달됩니다.

- 인생에 힘이 되는, 심리지원 그림 메세지
- 온마음편지 신청 : **031-269-5064**