


Эрүүл 
МЭНДЭЭ САХИН
ХАМГААЛЦГААЯ
 내 건강 지킴이



희망진료센터
 서울대학교병원
 Healthy Neighbor Center



리파엘클리닉
 Raphael Clinic



사랑의열매
 Community Chest of Korea



대한결핵협회
 Korean National Tuberculosis Association



식품의약품안전처



보건복지부



질병관리본부

www.kofih.org



www.kofih.org

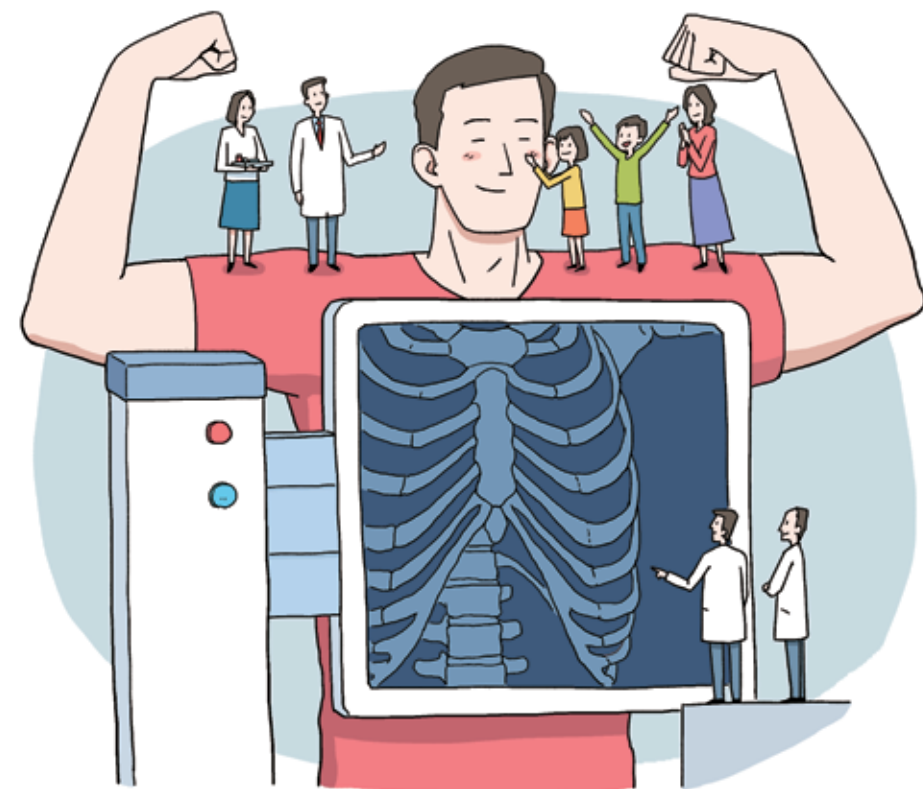


Эрүүл 
МЭНДЭЭ САХИН
ХАМГААЛЦГААЯ

내 건강 지킴이

МЭС ЗАСАЛ, ГЭМТЛИЙН ТАСАГ (ЯС Б
 УЛЧИНГИЙН ТОГТОЛЦООНЫ ЭМГЭГ)

정형외과(근골격계질환)



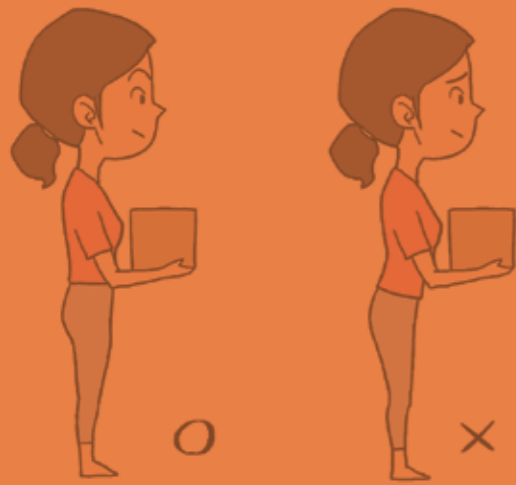
Эрүүл 

**МЭНДЭЭ САХИН
ХАМГААЛЦГААЯ**

н а е н г а н з и к и м и

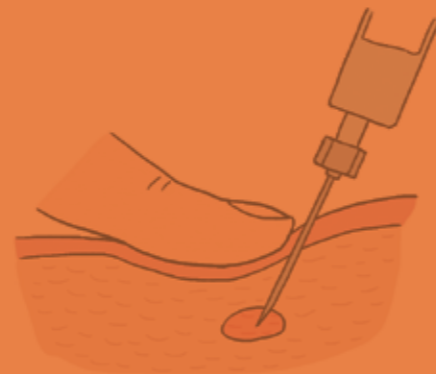
МЭС ЗАСАЛ, ГЭМТЛИЙН ТАСАГ (ЯС Б
УЛЧИНГИЙН ТОГТОЛЦООНЫ ЭМГЭГ)

정형외과(근골격계질환)



МЭС ЗАСАЛ, ГЭМТЛИЙН ТАСАГ (ЯС БУЛЧИНГИЙН ТОГТОЛЦООНЫ ЭМГЭГ)

정형외과 (근골격계질환)



02 ХАВИРГАНЫ ЯСНЫ ҮРЭВСЭЛ

нуклеолем

Бугуйний өвчин бүрэн эмчилгээ авна. 팔목터널증후군은 치료됩니다

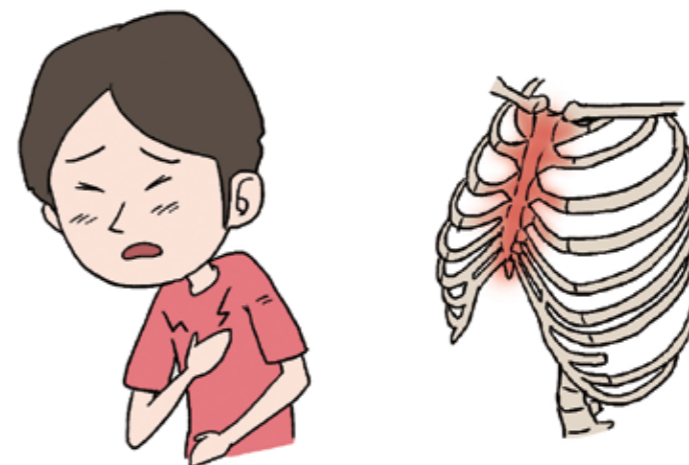
- Зовиуртай байгаа гар барих болон хөдөлгөхөө багасгах
- Шөнө өвчтэй бугуйг хавтгай модоор хөдөлгөөнгүй бооход бага өвдөнө.
- Ялангуяа компьютер дээр ажиллах үедээ ширээ, даралт, сандалыг тохирсон өндөрт байрлуулах ба, нэг цагт нэг удаа амрах хэрэгтэй.
- Өвчин намдаах эмийг хэрэглэх.
- Эмчийн зөвлөснөөр бугуйн шөрмөсний орчим бөөрний дайварын тариа хийлгэнэ.
- Дээрх аргыг хэрэглээд амжилтгүй бол мэс засал хийлгэхэд, 90% дээш зовиур алга болно. Бүрэн эдгэрэхийн тулд 2~3 долоо хоног шаардлагатай.



- 불편감은 악수를 하거나 팔을 흔들면 감소됩니다.
- 밤에는 아픈 손목 위에 부목을 대면 통증이 완화됩니다.
- 특히 컴퓨터로 일 할 때에는 책상, 키보드, 의자 등이 적절한 높이에 있어야 하고, 한 시간에 한 번씩은 휴식을 취해야 합니다.
- 소염제와 진통제를 사용합니다.
- 주치의는 손목 건초부위에 부신피질 호르몬을 주사합니다.
- 위와 같은 비수술 요법을 시행해서 실패하면 수술을 하게 되는데, 90% 이상에서 모든 증상을 제거해줍니다. 회복되기 위해서는 2~3주가 필요합니다.

Хавирганы ясны үрэвсэл хавирганы мөгөөрсөнд зовиур ба үрэвсэл үүссэнээс үүдэлтэй.

нуклеолем은 늑골의 연골에 통증과 염증이 생기는 질환입니다

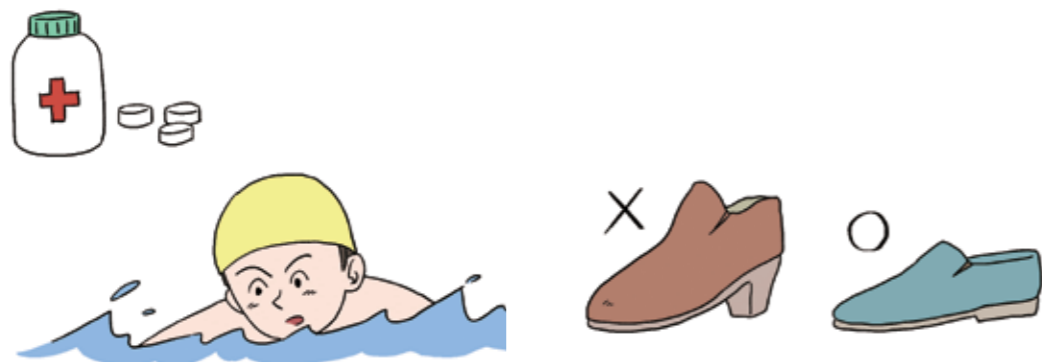


- Голдуу 3~4дахь хавирганд голчилон үүсдэг ба 40 наснаас өмнө эхэлдэг.
- Хавирганы ясны үрэвсэл цээжний хэнхэрцэгийн зовиур 2долоо хоног үргэлжилж, ялангуяа дарахад хүчтэй өвдөлт ба зовиур илүү мэдрэгдэнэ.
- Эрэгтэй эмэгтэй хүнд адилхан тохиолдох ба ихэнхдээ анхаарал тавихад аяандаа сайжрах ба зүрхнээс үүдэлтэй зүрхний судасны өвчлөлтэй холбоогүй.
- 일반적으로 3번과 4번째 늑골(rib)에 잘 생기며 40세 이전에 시작됩니다.
- 늑골염은 흉벽의 통증이 주 증세이고, 특히 눌렀을 때 날카로운 통증이 있으며, 움직이면 통증이 더 심해지는 경향이 있습니다.
- 남녀에 똑같이 발생하며 대부분 안정하면 호전되는 질환으로 심장에서 유래하는 협심증과는 다릅니다.

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Ихэнх сээр нурууны ясны зовиур хөнгөн аргаар эмчилгээ явагдана.

대부분 추간판탈출증은 비수술요법으로 치료됩니다



- Зовиур хүчтэй үед өвчин намдаах эм ууж тайван хөдөлгөөнгүй амрах
- Зовиур багасвал бага багаар таталт болон дасгал хөдөлгөөн хийх
- Зовиур алга болбол, биеийн жин багасгах дасгал(усанд сэлэлт, усанд алхах, унадаг дугуй унах гэх мэт) тогтмол хийх.
- Өндөр ултай гуталаас өмсөхгүй доошоо харж унтахгүй байх нь чухал.
- Зөв зогсолт байрлал ба юм өргөхдөө анхааралтай байх.
- Тонзги 심할 때는 진통제를 복용하면서 안정을 취합니다.
- Тонзги 좋아지면 서서히 스트레칭 및 운동을 시작합니다.
- Тонзги 완전히 회복되면, 체중을 신지 않는 운동 (수영, 물속걷기, 자전거타기 등)을 규칙적으로 시행합니다.
- 높은 굽의 신발을 신지 않고 엎드려서 자지 않는 것도 중요합니다.
- 평소의 자세와 물건을 들어 올릴 때의 주의사항을 잘 지켜야 합니다.

Мэс засал хийлгэх тохиолдол байдаг. 수술이 필요한 경우도 있습니다



- Э овиур их тохиолдолд.
- Булчингийн саажилт, мэдрэлийн саажилт мэт мэдрэлтэй холбоотой шинж тэмдэгийн үед
- Энгийн аргаар хялбар эмчилгээ хийлгэсэн ч ойр зуурын ажил хийж чадахгүй тохиолдолд
- Тонзги 아주 심할 때
- 근육마비, 감각마비 등이 신경증상이 진행될 때
- 최대한 비수술요법을 시행했음에도 일상생활에 지장을 줄 때

07 АЖЛЫН ӨМНӨ СУНГАЛТЫН ДАСГАЛ ОГТМОЛ ХИЙДЭГ БОЛЦГООЁ

작업전 스트레칭을 습관화합시다

Эрүүл мэндээ сахин хамгаалцгаая

Булчингийн эмгэгээс урьдчилан сэргийлэх зөв арга зам
근골격계질환 예방으로 가는 바른 길

Source: the Korea Occupational Safety and Health Agency
[자료:한국산업안전보건공단]

STRETCHING BEFORE WORK

STRETCHING BEFORE WORK

Эхлэе
출발



1 Нуруу
등

5 секундын турш хийж 3 удаа давтана
5초동안 3회씩 반복

2 Шилэн хүзүү
목뒤

1 удаа 15 секунд
한번에 15초동안

3 Хүзүүны хажуу тал
목옆

5 секундын турш хийж 3 удаа давтана
5초동안 3회씩 반복

4 Биеийн тал
몸통 측면

5 секундын турш хийж 3 удаа давтана
5초동안 각 3회씩 반복

5 Мөрөн тал
어깨 측면

15 секунд тус бүр 1 удаа давтах
15초동안 각 1회씩 반복

6 Дал
어깨 뒤

15 секунд тус бүр 1 удаа давтах
15초동안 각 1회씩 반복

Finish
도착



12 Гүя
허벅지 앞

Хөл тус бүрт 15 секундээр 1 удаа
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



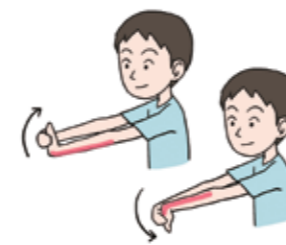
11 Шилбэ
종아리

Хөл тус бүрт 15 секундээр 1 удаа
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



10 Гүяны ар
허벅지 뒤

Хөл тус бүрт 15 секундээр 1 удаа
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



9 Гар болон бугалга
팔 및 손목

15 секунд тус бүр 1 удаа давтах
15초동안 1회씩 반복



8 Биеийн дээд хэсэг
몸통 상부

15 секунд тус бүр 1 удаа давтах
15초동안 1회씩 반복



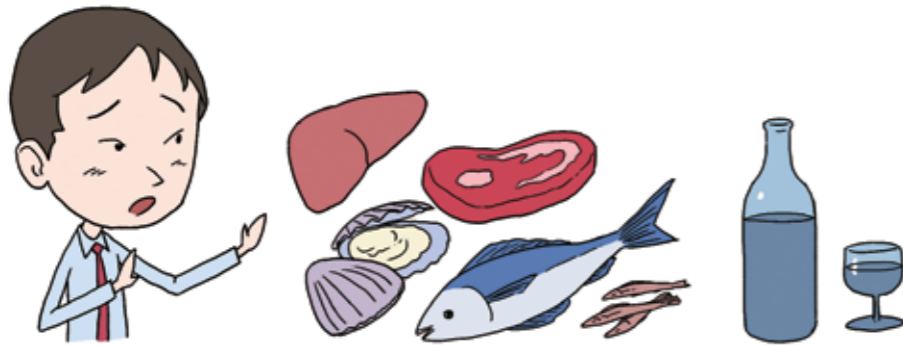
7 Мөр
어깨 앞

15 секунд тус бүр 1 удаа давтах
15초동안 각 1회씩 반복

09 БУЛЧИНГИЙН ҮРЭВСЭЛТ ХАМ ШИНЖ

근막통증 증후군

Тулайтахаас урьдчилан хамгаалья гэвэл? 통풍 발작을 예방하려면?



- Капейн орсон хүнсийг багасгах
 - ▶ Дотор эрхтэн(зүрх, элэг, дэлүү, бөөр, тархи, хэл) махны өтгөн шөл, галуу, хясаа болон загасны төрөл(сардин, май загас, хатаасан загас, нуурын загас) өтгөн хатаасан загасны шөл гэх мэт
 - ▶ Махны төрлийн хүнсийг багаар тааруулж хэрэглэх
- 퓨린이 많은 음식을 줄이는 것이 좋습니다.
 - ▶ 내장부위 (심장, 간, 지라, 신장, 뇌, 허), 진한 고기국물, 거위, 가리비 조개, 생선류 (정어리, 청어, 멸치, 고등어), 진한 멸치국물 등
 - ▶ 육류의 섭취도 지나치지 않는 것이 좋습니다.

- Архи дарс хориглоно.
- Ус их хэрэглэх. Өдөр бүр 10аяга ус уух.
- Биеийн жин барих
- Уургын гадагшилтыг зогсооход эм уух.
 - 금주 또는 절주
 - 물을 많이 마시는 것이 좋습니다(매일 10컵 이상).
 - 정상 체중을 유지해야 합니다.
 - 요산의 체내 축적을 막고 체외로 방출을 돕는 약을 복용할 수 있습니다.

Булчингийн үрэвсэлт хам шинж 근막통증 증후군이란?

- Булчингын үрэвсэл гэдэг нь булчингын хөдөлгөөний суналтаас үүсдэг архаг өвчлөл. Биеийн булчингийн буруу байрлал, гадны нөлөөлөл, хэт таталтын нөлөөгөөр сунадаг. 근막통증 증후군은 근육의 지속적인 수축으로 일어나는 만성 질환입니다. 우리 몸의 근육은 잘못된 자세, 외부의 충격, 과도한 스트레스 등으로 쉽게 수축됩니다.
- Ийм байдалд удаан байвал булчингын судас хатуурч бүс шиг хатуурч, цусны эргэлт удааширч цусгүйдэх байдалд хүрнэ. Ийм байдалд хүрвэл тухайн өвдөлт өгч буй газар мэдрэлийн судал цочирч мэдрэлийн судас гэмтсэнээс үүдэлтэй тэр хэсэгт өвдөлт үүсдэг.

이 상태가 오래되면 근육결(근섬유) 일부가 띠처럼 단단해지고, 혈액순환이 잘 안 되어 허혈 상태가 됩니다. 이렇게 되면 이곳에 통증신경을 자극하는 신경전달물질이 분비되고, 이로 인해 그 부분에 통증이 유발됩니다.

- Өвдөлтийг өгч буй газарт(tender point) дарвал хүчтэй өвдөлт өгч гараар баривал булчингийн дотор зүү орсон юм шиг мэдрэгдэнэ.

통증 유발점(압통점, tender point)을 누르면 그 자리에서 심한 압통을 느끼고 손으로 만져보면 근육 속에 불펜심이 들어있는 듯한 느낌을 줍니다. 또한, 손으로 눌러 압통점과는 거리가 먼 부위에도 통증을 일으킵니다.



10 БУЛЧИНГИЙН ӨВДӨЛТИЙН ҮЕД ХИЙХ ДАСГАЛ

근막통증 증후군을 위한 스트레칭

• Массаж хийх

▶ Хэн нэгнээр хүзүү мөрөндөө массаж хийлгэж булчингаа бариулж суллажөгвөл өвдөлт багасаж тайвширах мэдрэмж өгнө.

▶ Ингэснээр хатуурсан булчингийн өвдөлтийг дарж өгч чинэрсэн булчинг гарын массажаар суллаж өгнө.

▶ Ганцаараа гараараа хамгийн өвчтэй хэсэгтээ 10~20секунд гарын үзүүрээр хүчтэй массаж хийж өгөх 10удаа давтаж хийнэ.

▶ Нурууны булчинг хэвтэж байгаад ширээний теннисний бөмбөгөөр дарж өвчтэй хэсгээр илүү дарж массаж хийж өгвөл сайн.

• 마사지를 받는 것도 도움이 됩니다.

▶ 누구나 뒤에서 목 양옆과 뒤, 어깨쪽지 근육을 주물러 주면 움찔한 통증을 느끼면서도 시원해합니다.

▶ 이는 뭉친 근육 속의 압통점이 눌리면서 통증을 느끼고 수축된 근육이 손 마사지로 약간 풀리면서 조금 시원해지기 때문입니다.

▶ 혼자서 손으로 눌러 보아 가장 통증이 심한 곳, 알갱이처럼 만져지는 곳을 10~20초간 엄지손가락으로 통증을 느낄 정도로 강하게 눌러주는 것을 최소 10여 회 반복하면 됩니다.

▶ 허리 근육은 누워서 테니스공을 대고 통증이 느껴지는 곳에 같은 방법으로 지그시 눌러 주는 방법이 도움이 됩니다.



• Булчингийн өвдөлт голдуу хүзүү хүзүүний ард нугалмын ясны булчин хөшиж хүзүү сээр нурууны булчин мөрний булчин мөн далны хэсэг далны дээд хэсэгт голдуу үүснэ.

근막통증 증후군에 의한 통증 유발점은 주로 목 뒤 척추를 따라 위아래로 뻗는 근육, 어깨쪽지 근육, 등 위쪽에 견갑골과 어깨 쪽으로 퍼진 승모근 등에 잘 생깁니다.

• Дараах зурагт үзүүлсэнээр дасгалыг 1удаад 10тоолж хийх ба өдөрт 3удаа хийвэл тустай.

아래와 같은 스트레칭을 1회에 10초씩 10회를 시행하고 최소 하루 3회씩 하면 많은 도움이 됩니다.



1

Хүзүүний ардах булчин мөрний булчинд өвдөлт байгаа үед эсрэг талааргараараа толгойгоо барьж өвчтэй байгаа хэсгийн эсрэг талаас 45градуст татаж булчинг татаж өгнө. Хүзүүний ард өвдөлт байгаа үед хоёр гараар толгойгоо барьж толгойгоо тонгойлгож хүчээр татаж өгнө.

목뒤 근육과 어깨쪽지 근육에 통증이 있으면 반대쪽 손으로 머리를 잡고 통증이 있는 반대방향 45도 각도로 당기면서 해당 근육을 쭉 펴 줍니다. 목 뒤에만 통증이 있으면 양손을 깎지 낀 채 머리를 잡고 고개를 숙이듯 힘껏 당겨줍니다.

2

Д алны доод хэсэгт өвчин байвал гараа нуруу талруугаа эргүүлж хамрах булчинг татаж өгнө. Нурууны дээд хэсэгт хажуу булчинд өвдөлт байвал мөн ижилхэн гараа ардаа барьж татаж өвдөлт байгаа булчинг дэлгэж байгаа мэт татаж өгнө.

어깨쪽지 아래쪽에 통증 유발점이 있으면 팔을 등 뒤로 돌린 후 해당 근육이 펴지도록 당겨줍니다. 등 윗부분의 옆쪽 근육에 통증유발점이 있는 경우에도 역시 팔을 등 뒤로 돌리고 통증을 느끼는 곳의 근육이 쭉 펴지는 느낌이 들도록 팔을 늘려줍니다.

ОНД СОЛОНГОС УЛС ДАХЬ ГАДААД АЖИЛЧДАД ҮНЭ ТӨЛБӨРГҮЙ ҮЗЛЭГ ЭМЧИЛГЭЭ ХИЙХ ГАЗАР

Сөүл, Гёнги мужийн бүс нутаг

2019 оны 6-р сарын байдлаар

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Жүбили эрүүл мэндийн нийгэмлэг	2nd floor, Duk-woo building, 14, Beom-an-ro 15th gil Geumcheon-Gu (Жүбили медикал)	Ням гараг бүр	14:00~18:00	02-854-7828
2	Рафаэл клиник	43 gil 7, Changgyeonggung-ro, Seongbuk-gu (Дунсонг ахлах сургууль дотор)	Ням гараг бүр	10:00~16:00	02-763-7595
		Eosuro 5, Dongducheon city (Иргэний ордны замын эсрэг талд Рафаэлийн үзлэг эмчилгээний төв)	Ням гараг бүр	11:00~15:00	
3	Солонгосын буддын шашны Сонжэ маыл эрүүл мэндийн нийгэмлэг	73, Samseong-dong, Gangnam-gu (Бунг-ын хийд доторх Бунг-ын эмчилгээний төв)	Ням гараг бүр	10:00~16:00	02-549-1709
4	Сөүл хотын эмч нарын нийгэмлэгийн Эмчилгээний сайн дурын баг	121-99, Dangsandong 6 ga, Yeongdeungpo-gu (Сөүл хотын эмч нарын ордон 5 давхар)	Ням гараг бүр	13:30~16:30	02-2676-9030
5	Жонгдунг агапе клиник	34, Jeongdong, Jung-gu, Seoul (Жонгдунг 1-р сүмийн Нийгмийн халамжийн)	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	14:00~17:00	02-753-0001
6	Гёнгдунг сүмийн Эмчилгээний сайн дурын баг	26-6, Jangchung-dong 1 ga, Jung-gu, Seoul (Гёнгдунг сүмийн халамжийн төв)	Сар бүрийн 1, 3 дахь ням гараг	14:00~17:00	02-2274-0161
7	Ансан хотын Данвон эрүүл мэндийн төвийн салбар болох Вонгуг эрүүл мэндийн төв	991-1, Wongok-dong, Danwon-gu (Гадаад иргэдийн төв 1 давхар)	Ням гараг бүр	14:00~17:00	031-481-3605
8	Бүчон хотын Гадаад ажилчдын өргөө	1093-1, Jung 2 dong, Wonmi-gu, Bucheon city (Ажилчдын нэгдсэн халамжийн төв)	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	13:00~17:00	032-654-0664
9	Гвангжү хотын Гадаад ажилчдын амралтын төв	138-2, Yeok-dong, Gwangju city (Гвангжүгийн Гадаад ажилчдын амралтын төв 2 давхар)	Ням гараг бүр	15:00~18:00	031-763-2766
10	Иыжонбу хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	5th floor, 582-3, Uijeongbu-dong, Uijeongbu city, Gyeonggi province, (Иыжонбугийн Гадаад ажилчдыг дэмжих төв)	Сар бүрийн 4 дэх ням гараг	14:00~17:00	031-838-9111
11	Инчон хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	12th floor, Myungjin Plaza, 220, Hoguro-ro, Namdong-gu, Incheon city (Инчоны Гадаад ажилчдыг дэмжих төвийн их танхим)	Сар бүрийн 3 дахь ням гараг	13:00~17:00	032-431-5757
12	Gyeonggi Provancial Medical Center Paju Hospital	outpatient clinic, 1st floor, Gyeonggi Provancial Medical Center Paju Hospital, 207, Jungang-ro, Paju city, Gyeonggido	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	16:00~18:00	031-940-9100

전국 지역별 외국인근로자 대상 무료진료소

서울 및 경기권

2019. 6. 기준

연번	무료진료단체 (진료방법)	진료장소	진료 요일	진료시간	전화번호
1	희년의료공제회	서울 금천구 범안로 15길 14 덕우빌딩 2층	매주 일요일	14:00~18:00	02-854-7828
2	라파엘클리닉	서울시 성북구 창경궁로 43길 7 (동성고등학교 내)	매주 일요일	10:00~16:00	02-763-7595
		경기도 동두천시 어수로 5 (시민회관 건너편 라파엘진료소)	매주 일요일	11:00~15:00	
3	한국불교 선재마을의료회	서울시 강남구 삼성동 73 (봉은사진료소)	매주 일요일	10:00~16:00	02-549-1709
4	서울시의사회 의료봉사단	서울시 영등포구 당산동6가 121-99 (서울시의사회관 5층)	매주 일요일	13:30~16:30	02-2676-9030
5	정동아가페클리닉	서울시 중구 정동 34 (정동제일교회 사회복지관)	매월 2, 4째주 일요일	14:00~17:00	02-753-0001
6	경동교회의료봉사단	서울시 중구 장충동 1가 26-6 (경동교회 복지관)	매월 1, 3째주 일요일	14:00~17:00	02-2274-0161
7	안산시단원보건소 원곡보건지소	안산시 단원구 원곡동 991-1 (외국인주민센터 1층)	매주 일요일	14:00~17:00	031-481-3605
8	부천 외국인노동자의집	경기도 부천시 원미구 중2동 1093-1 (근로자종합복지관) 3층	매월 2, 4째주 일요일	13:00~17:00	032-654-0664
9	광주 외국인근로자쉼터	경기도 광주시 역동 138-2 (광주외국인근로자쉼터 2층)	매주 일요일 15:00~18:00	15:00~18:00	031-763-2766
10	의정부 외국인노동자지원센터	경기도 의정부시 의정부동 582-3 (의정부외국인노동자지원센터) 5층 강당	매월 4째주 일요일	14:00~17:00	031-838-9111
11	인천 외국인노동자지원센터	인천광역시 남동구 호곡로 220 명진프라자 12층 (인천외국인노동자지원센터 강당)	매월 3째 주 일요일	13:00~17:00	032-431-5757
12	경기도의료원 파주병원	경기도 파주시 중앙로 207 경기도의료원 파주병원 1층 외래	매월 2회 (2, 4째 일요일)	16:00~18:00	031-940-9100

Чүнчон мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Тэжон хотын Гадаад ажилчдын хайрын эмчилгээний төв	61-4, Jung-dong, Dong-gu, Daejeon city (Тэжоны Гадаад иргэдийн хайрын эмчилгээний төв)	Ням гараг бүр	14:00~17:00	042-273-7582
2	Чонан хотын Гадаад иргэдийг дэмжих төв	21, 5 ho, Seongjeong Park, Seobuk-gu, Cheonan city (Скай билдинг 4 давхар Төвийн эмчилгээний өрөө)	Сар бүрийн 2, 4 дэх ням гараг	14:00-17:00	041-411-7002

Гёнсан мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Чангвон хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв (Энгийн, уламжлалт эмчилгээ)	1st floor, 203, 3.15 dae-ro, Masanhappo-gu, Changwon city (Counseling room, multi-purpose hall within Changwon Support Center for Foreign Workers)	* Сар бүрийн 1 дэх долоо хоног (энгийн эмчилгээ) * Сар бүрийн 2 дахь долоо хоног (уламжлалт эмчилгээ)	14:00~17:00	055-253-5271
2	Тэгү хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв (уламжлалт)	8th floor auditorium, Jingwang Tower, 863, Dalgubeoldae-ro, Dasa-eup, Dalseong-gun, Daegu city	Ням гараг бүр	15:00~18:00	053-654-9212
3	Кимхэ хотын Гадаад иргэдийг дэмжих төв (энгийн, бариа засал)	6F, I-joy building, 81, Garak-ro, Gimhae city (Кимхэгийн Гадаад ажилчдыг дэмжих төв дотор)	* 1 дэх ням гараг (энгийн эмчилгээ) * 3 дахь долоо хоног (зөвхөн сондгой сард) * 2, 4 дэх ням гараг (бариа засал)	14:00~16:00	055-338-2727 070-8894-9443

Жолла мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Жонбүг мужийн Цагаач иргэдийн Самүг төв	560-6, Seonosong-dong, Wansan-gu, Jeonju city (Жонжүгийн Католик төвийн эмчилгээний өрөө)	Ням гараг бүр	15:30~17:30	063-285-0041 (Ext. 201)
2	Гвангжү хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	2nd, 5th Floor, Ilheung Building, 82, 145 beon gil, Pungyeong-ro, Gwangsan-gu (Гвангжүгийн Гадаад ажилчдыг дэмжих төв доторх их танхим)	Улиралд 1 удаа, Жилд нийт 4 удаа	13:00~17:00	062-946-1199
3	Гвангжү хотын Цагаач иргэдийн эрүүл мэндийн төв	167, Saam-ro, Gwangsan-gu, Gwangju city (Гвангжүгийн Цагаач иргэдийн эрүүл мэндийн төв)	Ням гараг бүр	14:00~17:00	062-956-3353

Жэжү мужийн бүс нутаг

Д/д	Үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх байгууллага	Үзлэг эмчилгээ хийх газар	Үзлэг эмчилгээ хийх өдөр	Үзлэг эмчилгээ хийх цаг	Утасны дугаар
1	Согүйпу эмнэлэг	Согүйпу эмнэлэгийн Нийтийн эрүүл мэндийн үйлчилгээний хэлтэс, 47, Jangsu-ro, Seogwipo city, Jeju	1~2 times a year, but can be visited anytime.	8:30~17:00	063-730-3186

※ Дээрх үзлэг эмчилгээ хийх газар, хуваарьт өөрчлөлт орж болох тул үйлчлүүлэхээр очихын өмнө заавал холбоо барьж очно уу.

충청권

연번	무료진료단체 (진료방법)	진료장소	진료 요일	진료시간	전화번호
1	대전 외국인사랑의진료소	대전광역시 동구 중동 61-4 (대전외국인사랑의진료소)	매주 일요일	14:00~17:00	042-273-7582
2	천안 외국인노동자지원센터	충청남도 천안시 서북구 성정공원5호 21, 스카й빌딩 4층 센터 내 진료실	2.4째주 일요일	14:00-17:00	041-411-7002

경상권

연번	무료진료단체 (진료방법)	진료장소	진료 요일	진료시간	전화번호
1	창원 외국인노동자지원센터 (일반 및 한방진료)	경상남도 창원시 마산합포구 3.15대로 203 1층 (창원외국인노동자지원센터 내 상담실, 다목적홀)	* 매월 1째주 (일반진료) * 매월 2째주 (한방진료)	14:00~17:00	055-253-5271
2	대구 외국인노동자지원센터 (한방진료)	대구광역시 달성군 다사읍 달구벌대로 863 진광타워 8층 대강당	매주 일요일	15:00~18:00	053-654-9212
3	김해 외국인노동자지원센터 (일반)	김해시 가락로 81 아이조이빌딩 6F (김해외국인노동자지원센터 내)	* 1째주 일요일(일반진료) * 3째주 (홀수달만) * 2.4째주 일요일	14:00~16:00	055-338-2727 070-8894-9443

전라권

연번	무료진료단체	진료장소	진료 요일	진료시간	전화번호
1	전북 이주사목센터	전주시 완산구 서노송동 560-6 (전주카톨릭센터 진료실)	매주 일요일	15:30~17:30	063-285-0041 (내선 201)
2	광주 외국인노동자지원센터	광주광역시 광산구 풍영로 145번길 82, 일흥빌딩 2.5층 (광주외국인노동자지원센터 내 강당) * 진료장소는 변경될 수 있으므로 필히 연락 후 방문 요망	매 분기 1회, 연중 총 4회 (정확한 일정은 연락 후 방문바람)	13:00~17:00	062-946-1199
3	광주 이주민건강센터	광주시 광산구 사암로 167 (광주이주민건강센터)	매월 일요일	14:00~17:00	062-956-3353

제주권

연번	무료진료단체	진료장소	진료 요일	진료시간	전화번호
1	서귀포의료원	제주특별자치도 서귀포시 장수로 47(동흥동) 서귀포의료원 공공보건의료팀	연 1~2회 이상, 상시방문 가능하고 진료항목에 따라 무료진료 가능함	8:30~17:00	063-730-3186

※ 위 진료장소 및 일정은 변동 가능성이 높으므로, 되도록이면 단체에 연락해 본 이후에 방문하는 것이 좋겠습니다.

Эрүүл 

МЭНДЭЭ САХИН ХАМГААЛЦГААЯ

н а е г з и к и м и

간행물번호 용역-1-2019-42

퍼낸날 2019년 11월 30일

기획·집필 한국국제보건의료재단 민관협력사업부

퍼낸곳 한국국제보건의료재단

[우:04533] 서울특별시 중구 을지로 6 재능교육빌딩 (6, 7층)

전화 02-3396-9700

홈페이지 www.kofih.org

편집·인쇄 (사)한국장애인문인복지후원회(02-2271-2526)