

Эрүүл

МЭНДЭЭ САХИН

ХАМГААЛЦГААЯ

내 건강 지킴이

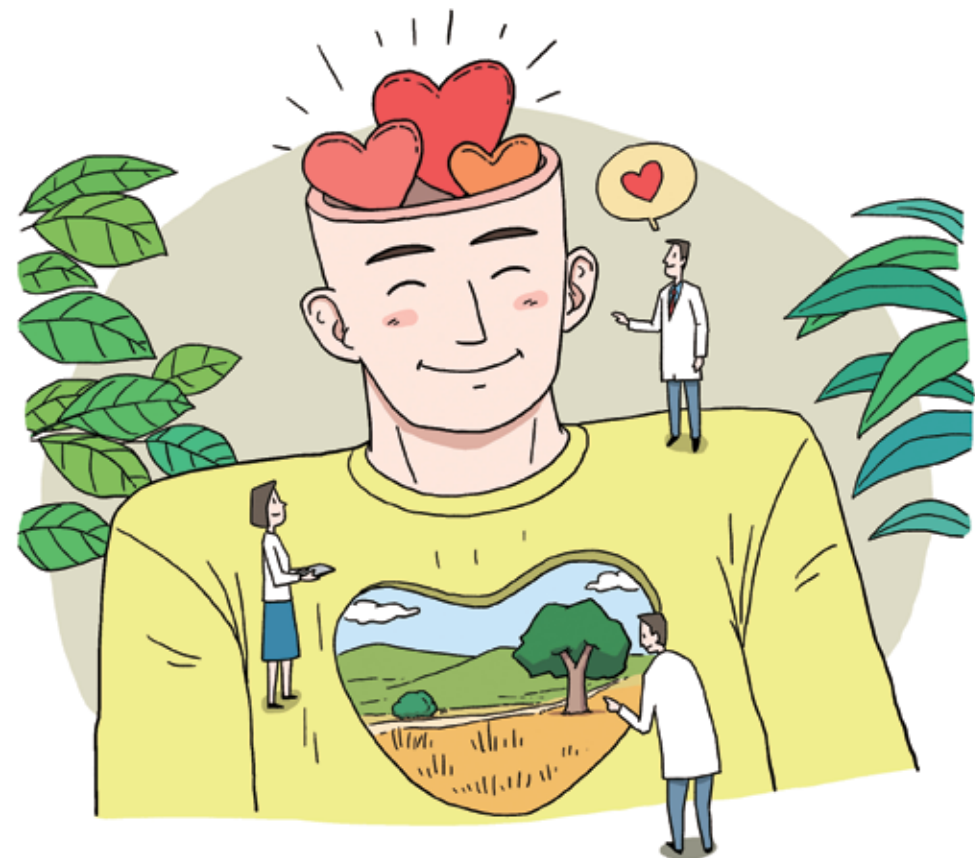
СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД
정신건강의학과

Эрүүл

МЭНДЭЭ САХИН

ХАМГААЛЦГААЯ

내 건강 지킴이



희망진료센터
서울대학교병원



리파엘클리닉
Raphael Clinic



사랑의열매
Community Chest of Korea



식품의약품안전처



보건복지부



질병관리본부

Эрүүл 

МЭНДЭЭ САХИН

ХАМГААЛЦГААЯ

Н Е К А Н Г З И К И М И

СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД
정신건강의학과

Эрүүл МЭНДЭЭ САХИН ХАМГААЛЦГААЯ

내 건강 지킴이



СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

① Сэтгэл гунирхал	우울증	06
② Архинд донтох	알코올 중독증	14
③ Сэтгэл зовнил	불안장애	21
④ Стресс	스트레스	29
Хавсралт		34

Онд Солонгос улс дахь Гадаад ажилчдад үнэ төлбөргүй үзлэг эмчилгээ хийх газар /

Урьдчилан сэргийлэх тарилгын хуудас

전국 지역별 외국인근로자 대상 무료진료소/ 예방접종 예진표



СЭТГЭЦИЙН ЭРҮҮЛ МЭНД

정신건강의학과



01 СЭТГЭЛ ГУНИРХАЛ 우울증

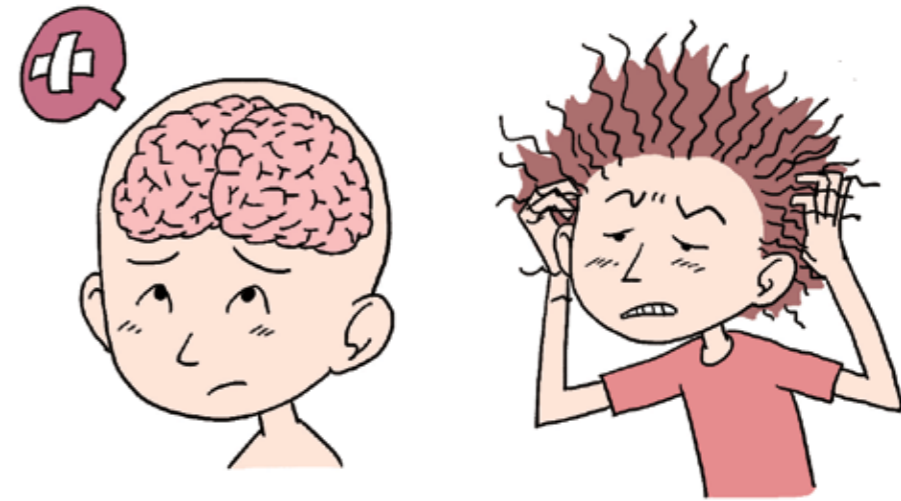
Сэтгэлийн хямрал бол сэтгэлийн х?йтэн байдал юм

우울증은 마음의 감기



- Сэтгэл гутралаар хүн бүр өртөж болох тархины өвчин, өөрөөр хэлбэл сэтгэлийн ханиад гэж хэлж болно. Ханиадыг эмчлэхгүй орхивол хүнд өвчин болохтой адил сэтгэл гутрал ч эмчлэгдэж болох өвчин ба, эмчилгүй орхивол амиа егүүтгэхэд хүрч болзошгүй аюултай өвчин.
- Эмэгтэйчүүдийн 10~25% эрэгтэйчүүдийн 5~12% нь сэтгэл гутралаар өвчилж болно. Хүнд хэлбэрийн оноштой тохиолдол 4~6% хувьтай байх нь тогтоогдсон.
- Сэтгэл гутрал онош биш ч хөнгөн хэлбэрийн гутрал ч ахуйн амьдралд хүнд бэрхшээлтэй учраас аль болох хурдан эмчилгээ хийлгэх нь чухал. Гэвч сэтгэл гутралын өвчин гэж ойлгон эмчилгээ хийлгэх өвчтөн 10% ч хүрдэггүй.
- 우울증은 누구나 쉽게 걸릴 수 있는 뇌의 질병, 다시 말해 마음의 감기라고 할 수 있습니다. 감기도 치료시기를 놓치면 큰 병으로 발전하듯 우울증 역시 치료될 수 있는 질병이지만, 치료하지 않으면 자살로도 이어질 수 있는 큰 질병입니다.
- 여자들은 평생 10~25%가, 남자들은 5~12%가 우울증상을 경험할 수 있습니다. 심각한 수준인 주요 우울증으로 진단되는 경우는 이 절반인 4~6% 수준으로 알려졌습니다.
- 주요 우울증으로 진단되지 않는 가벼운 우울 증상이더라도 일상생활에 상당한 불편함과 장애를 겪기 때문에 빨리 치료받는 게 좋습니다. 하지만 이런 우울증상을 병으로 인식하고 치료를 받는 사람은 이중 10%도 되지 않습니다.

Сэтгэл гутралын шалтгаан 우울증의 원인



- Сэтгэл гутралын шалтгаан олон янз байна. Юуны түрүүнд гол зүйл тархины үйл ажилгааны өөрчлөлт юм. Янз бүрийн хувийн болон нийгмийн шалтгаан сэтгэл гутралд хүргэж болох боловч, гол дүгнэлт тархин доторх мэдрэлийн хромсоны хоорондох дамжуулах эд эс серотонин ба норейфрины ялгаа сэтгэл гутралыг үүсгэдэг.
- Тиймээс гутралыг ихэвчлэн эмийн эмчилгээгээр эмчилнэ. Эмийн үйлчлэл мэдрэлийн дамжуулах хуваарилалтыг зохицуулж сэтгэлийн гутралыг эрч хүчээр сэргээж өгнө.
- 우울증의 원인은 다양합니다. 무엇보다 중요한 것은 뇌 기능의 변화입니다. 여러 가지 개인적, 사회적 원인이 우울증을 유발하기는 하지만, 최종적으로는 뇌 속 신경세포 사이의 전달물질인 세로토닌과 노르에피네프린의 불균형이 우울증을 초래합니다.
- 그러므로 우울증 치료에는 약물치료를 많이 하게 됩니다. 약물은 이런 신경전달물질의 활성을 조절해 우울한 기분과 에너지를 호전시킵니다.

- Стресс гутралд ихээхэн нөлөөлнө. Сайхан муу янз бүрийн сэтгэлийн дарамт, санхүүгийн асуудал, гадны харилцаа болон ахуйн асуудалууд гутралд хүргэдэг гол чухал үүрэг гүйцэтгэдэг.
- Биеийн өвчин эмгэг хүртэл гутралын шалтгаан болдог ба бамбай бүлчирхайн өвчлөл, өндөр даралт, чихрийн шижин, хавдар зэрэг биеийн өвчин эмгэг гутралын шалтгаан болох ба биеийн өвчлөлийг бий болгоод зогсохгүй хүндрүүлэхэд ч хүргэдэг.
- Архинд дурлах болон олон төрлийн эмийн нөлөөнд автдаг. Тэргүүлэх сэтгэлийн гутрал архинд дурлах хүргэж, архи нь дахин гутралд хүргэн лавшруулснаар тойрог байдлаар муу үр дагавар үзүүлнэ.
- Стресс 역시 우울증에 큰 영향을 끼칩니다. 좋고 나쁜 다양한 스트레스, 경제적 문제, 대인관계 등 생활 사건들이 우울증이 찾아오는 데 중요한 역할을 합니다.
- 신체질환 역시 영향을 미치는데, 갑상선질환, 고혈압, 당뇨병, 암 등 신체질환은 우울증의 원인이 되기도 하고, 우울증이 이런 신체질환을 초래하거나 악화시키기도 합니다.
- 또한, 알코올이나 각종 약물이 영향을 줍니다. 대표적으로 우울증상은 음주를 부추기고, 음주는 다시 우울감을 강화시키는 악순환을 초래하는 식이지요.



Сэтгэл гутралын гол шинж тэмдэг дараах болно.
уулзгын 대표적인 증상은 아래와 같습니다




- 1 **Давтагдах түүнээс гарахын аргагүй хүнд сэтгэлийн гутрал, гуниглах, санаа зовох**
반복적이고 빠져 나오기 어려운 우울한 기분, 슬픈 생각, 걱정
- 2 **Байгаа зүйлээсээ таашаалыг авахаа болих**
평소 즐겨 하던 활동에 대한 흥미 저하
- 3 **Байнга ядрах уурлах уцаарлах**
매사에 귀찮고 짜증스러움
- 4 **Ирээдүйн тухайн өөдрөг бус бодол, хэнд ч хэрэггүй мэт бодол**
미래에 대한 부정적인 생각, 자신이 쓸모 없다는 생각
- 5 **Унтаж чадахгүй эсвэл эрт сэрэх**
잠을 못 자거나 일찍 깬
- 6 **Хоолны дур хүсэл буурах эсвэл хоолонд хэт дурлах зэрэг хоолны өөрчлөлт**
식욕 상실 혹은 폭식 등의 식욕 변화
- 7 **Анхаарал төвлөрөлт буурах**
집중력 감소
- 8 **Санаа зовних сэтгэл догдлох**
불안 초조 긴장감
- 9 **Бие болон сэтгэлийн хүч алдагдах**
기력상실과 피로감
- 10 **Бэлгийн дур хүсэл буурах**
성욕 저하
- 11 **Толгойн өвчин ходоод гэдэсний архаг зовиур дотор эвгүйрэх бөөлжих зэрэгбие дээр дээрх шинж илэрнэ.**
두통, 위장장애, 만성적 통증, 오심, 구토, 현기증 등 신체적 증상

Архинд донтолыг эмчлэх 알코올 중독의 치료

1 Эмнэлэгт хэвтэж эмчлүүлэх 입원 치료

- Эхлээд архийг дэмжих байдал донтолыг ухаарч ойлгохын тулд эмнэлэгт хэвтэх.
 - Архийг хэрэглэхээ боливол архаг байдлын шинж тэмдэг илрэх учраас эмнэлэгт хэвтэх нь эмчилгээний эхлэл болно.
 - Түүнчлэн архинаас үүдэлтэй дотор эрхтэний өөрчлөлт байх учраас биеийн ерөнхий шинжилгээ өгөх шаардлагатай
 - Ихэнх тохиолдолд биеийн шим тэжээлийн дутагдал илэрдэг тул тэжээлийн витамин заавал шаардлагатай.
 - Архины донтолыг ухаарч ойлгох хорыг гадагшлуулах эмчилгээ 2 долоо хоног дууссаны дараа хэрэгтэй гэж үзвэл нэмэлт архи донтолыг эдгээх хөтөлбөрийг анхаарч үзэн эмнэлэгт хэвтэх хугацааг сунгаж болно.
- 
- Илдан 술га 격리하고 해독을 하기 위해 입원을 할 수 있습니다.
 - 술을 끊으면 심각한 금단증상이 예측되는 상황에서는 입원 치료가 치료의 시작입니다.
 - 또한, 술에 의한 내과적인 손상이 있을 수 있으므로 신체 상태에 대한 검진이 필요합니다.
 - 많은 경우 영양 결핍 등이 있을 수 있어 적절한 영양과 비타민 공급이 필요한 경우도 있습니다.
 - 해독치료는 2주 내외로 마무리되며, 그 이후에는 필요에 따라 추가적인 알코올 중독 회복 프로그램참가를 위해 입원 기간을 결정하게 됩니다.

2 Эмийн эмчилгээ 약물치료

- Архинаас татгалзсанаас хойш илэрч болох архаг донтолын биед илрэх өөрчлөлтийн шинж тэмдэгээс урдчилан сэргийлж, сэтгэл гутрал, айдас тайван бус байдал нойр хүрэхгүй байх зэрэг шинж тэмдэг нь архаг донтолын асуудал ба холбоотой сэтгэл мэдрэлийн давхар эмчилгээ хийгдэнэ. Ихэвчлэн сэтгэл мэдрэлийн гутралыг дарах эмийн эмчилгээ хийгдэнэ.
 - Сүүлийн үед архийн нөлөөлөх нөлөөлөлийг бууруулах архийг уух хүслийг дарах эмийг өргөн хэрэглэж байна. Гэвч ийм эмийн нөлөөгөөр архинаас гарах тохиолдол их биш боловч зөвөлгөө ба нөхөн сэргээлтийн дасгалжуулалт эмчилгээг хийх шаардлагатай.
 - 금주 이후 나타날 수 있는 금단증상을 예방하고, 우울, 불안, 수면장애 등 알코올 문제와 연관되는 정신과 적 증상을 치료하여 단주 성공을 높이기 위한 정신과 치료를 병행합니다. 주로 항불안제, 항우울제, 진정제 등이 사용됩니다.
 - 최근 술의 효과를 감소시켜 술을 덜 찾게 하는 항갈망제도 많이 사용됩니다. 하지만 이런 항갈망제 만으로 단주가 가능한 경우는 많지 않으며 상담과 재활 훈련이 병행되어야 합니다.
- 

Сэтгэлзүй эмчилгээ(зөвөлгөө) 정신 (상담) 치료

- Өвчтөн өөрийнхөө байдлыг ойлгож хүлээн зөвшөөрч өөртөө шударгаар хандахад туслана. Хувийн зөвөлгөө болон бүлэгийн зөвөлгөө гэж байх ба төрөл бүрийн зөвөлгөөний аргыг ашиглаж хийгдэнэ.
- Зөвөлгөө нь архи уух нөхцөл архи уух шалтгаан архи уусаны дараах асуудал хүндрэл үр дүнг авч үзэн ийм байдалд байх үеийн сэтгэлийн мэдрэмжийг өөрөө ухаарч мэдэх үүнээс гарах аргыг олох зэрэг зөвөлгөө голлон явагдана.
- 환자가 처한 상황을 이해하고 자신에게 솔직해 질 수 있도록 돕습니다. 개인 상담과 단체 상담이 있으며, 다양한 상담기법이 사용됩니다.
- 상담은 술을 마시는 상황, 마시는 동기, 음주 후 야기된 결과를 가지고 이야기하며, 이런 상황에서의 감정을 스스로 알게 하고, 대처 방법을 만드는 것에 중점을 두고 진행합니다.



Архины эрүүл хэрэглээг(хэмжээг тааруулах) сахих 건강한 음주 (절주) 수칙

1 Эрчүүд 남성



- Өдөрт 4өөс доош, 7хоногт 28 хундагаас бага уух
- Өдөрт 6хундагаас хэтэрч болохгүй.
- Долоо хоногт 2өдрөөс илүү хоног архи уухгүй байх.
- 하루에 4잔 이하, 일주일에 28잔 이하로 마신다.
- 하루에 6잔을 초과하지 않는다.
- 일주일에 이틀 이상은 술을 마시지 않는다.

2 Эмэгтэйчүүд 여성



- Өдөрт 2хундагаас илүү хэтрэхгүй, долоо хоногт 14 хундагаас илүү уухгүй.
- Өдөрт 4хундагаас хэтрэхгүй байх.
- Долоо хоногт багаар бодоход 2өдөрөөс илүү уухгүй байх
- 하루에 2잔 이하, 일주일에 14잔 이하로 마신다.
- 하루에 4잔을 초과하지 않는다.
- 일주일에 적어도 이틀 이상은 술을 마시지 않는다.

03 СЭТГЭЛ ЗОВНИЛ 불안장애

Архи зөв хэрэглэх арга 올바른 음주법



- 1 Архийг өлөн байхдаа эсвэл даруулгагүй өөх тостойхоолноос зайлсхийж хэмжээ нь бага витаминаар баялаг хоол хүнс хэрэглэх.
 - 2 Кофеин архины үйлчилгээг ихэсгэдэг тул кофе архиийг хамт хэрэглэхгүй байх.
 - 3 Архи уусны дараа хамгийн доод тал нь 2~3 өдөр элэгийг амрааж өгөх хэрэгтэй.
 - 4 Архи уусны дараа биендэхь усны дутагдал явагддаг тул ус их уувал архинд бага согтох согтолтыг багасгана.
 - 5 Архи уухын өмнө сүү уух нь ходоодыг хамгаалж өгдөг.
 - 6 Архины 10% амьсгалаар дамжин гадагшладаг тул архи уух үедээ их инээж хөгжилдөх нь тустай.
 - 7 Өөрийн архи уух чадварынг хянаж тохируулж уух хэрэгтэй.
- 1 공복이나 안주 없이 술을 마시지 않습니다. 기름진 음식은 피하고, 열량이 적고 비타민이 풍부한 음식을 같이 합니다.
 - 2 카페인은 알코올을 더욱 자극하므로 술과 커피는 같이 마시지 않습니다.
 - 3 술을 마시고 나면 최소 2~3일간 간을 쉬게 해야 합니다.
 - 4 술을 마시고 나면 갈증이 심해지는데, 물을 많이 마시면 술도 덜 취하며 숙취도 덜할 수 있습니다.
 - 5 음주 전 우유는 위장 보호에 도움이 됩니다.
 - 6 알코올의 10%가량은 호흡을 통해 배출되므로, 술을 마실 때는 크게 웃고 즐겁게 떠들며 마시는 것이 좋습니다.
 - 7 자기 주량을 의식하며 조절해 가면서 마셔야 합니다.

и Сэтгэл зовнил гэж юу бэ? 불안증이란?



- Сэтгэлийн зовнил биеийн өргөн хэсгийг хамарсан тав тухгүй байдал сэтгэл санаа тайван бус мэдрэмжэй холбоотой биед шинж тэмдэг мэдрэгдэх(цээж хүчтэй цохилох, даралт ихсэх, судасны цохилт ихсэх, хүйтэн хөлс гарах, чичрэхээрэг) хөдөлгөөний өөрчлөл(сэтгэл эмзэг болох, байнга нааш цааш хөдлөх) шинж тэмдэгүүд илрэнэ.
- Сэтгэл санаа тайван бус бие гадны дасал биш орчинд дасахад илэрдэг тул дээрхтэй ижил шинж тэмдэг хүчтэйгээр илрэх тохиолдолыг сэтгэл зовинол гэнэ.
- 불안이란 광범위하게 매우 불쾌하고 막연히 불안한 느낌으로 관련된 신체 증상(가슴 두근거림, 혈압 상승, 빈맥, 진땀, 떨림 등)과 행동적 변화(과민함, 서성거림 등)을 동반합니다.
- 불안은 신체가 친숙하지 않은 환경에 적응하고자 할 때 나타나는 자연스러운 반응이기도 합니다. 하지만 이런 불안이 정도 이상으로, 부적절한 상황에 나타나는 것이 불안증입니다.

и Сэтгэл зовинолын шалтгаан **불안증의 원인**



1 Сэтгэлзүй шалтгаан: Хүн амьдралын явцад хүрээлэн орчин бусадтай харьцах харилцаа зэрэг төрөл бүрийн хүрээнд айдас сэтгэл зовнилыг байдлыг мэдэрч байдаг. Ийм байдал нь цаг хугацаа өнгөрөхөд сэтгэлзүйн талаас сэтгэлийн догдол болдог. Жишээ хэлэхэд олон хүний өмнө чичирч догдолсон мэдрэмж дахин тохиолдох үед өөрийн мэдэлгүй сэтгэл зовнил тэрхүү мэдрэмжийг мэдрэх тохиолдол байна.

심리적인 원인 : 사람은 살면서 환경과 대인관계를 포함해 다양한 측면에서 두려움과 불안 상태를 겪게 됩니다. 이런 경험들은 시간이 지나면서 점차 심리적으로 내재화 되어 갑니다. 예를 들어

대중 앞에서 심하게 떨린 경험을 하게 되면 그 상황이 연상될 수 있는 상황에서 원인 모를 불안을 느끼게 되는 식입니다.

2 Биологийн тогтолцооны шалтгаан: Ийм сэтгэлзүйн болон нийгмийн сэтгэлзүйн тайван бус байдалын үүсвэр нь анатоми сэтгэхүйн болон тархин доторх мэдрэлийг дамжуулах хромсомийг сааталд оруулж сэтгэл зовнилд хүргэдэг.

생물학적인 원인 : 이런 심리적이거나 사회적인 불안 요소는 결국 자율신경계와 뇌 속의 신경전달 물질의 불균형을 초래해 불안증으로 이어지게 됩니다.

Сэтгэл зовнилын төрөл **불안증의 종류**

1 Байнгийн сэтгэл зовнил **범불안장애**

Тодорхой шалтгаан байхгүй сэтгэл санаа тайван бус санаа зовнилоор дүүрэх. Толгой өвдөх, амьгал дээрдэх, цээж давчдах зэрэг сэтгэлзүйн өөрчлөлт шинж тэмдэг илэрч төрөл бүрийн ходоод гэдэсний шинж илэрнэ.

평소에도 특별한 이유 없이 불안감과 걱정에 사로잡혀 있고, 동시에 긴장 상태가 지속됩니다. 두통, 숨 막히는 느낌, 가슴 두근거리는 등 자율 신경계 항진 증상이나 여러 위장관계 증상 등 신체적 증상을 동반합니다.



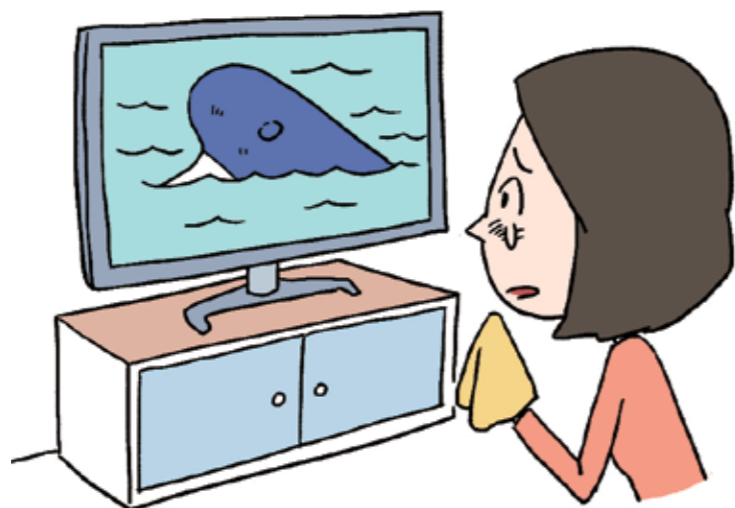
6 Гаднаас авах стресс 외상 후 스트레스 장애

Ихэнх бүх хүмүүс гэнэтийн биеэр мэдэрч сэтгэлзүйн стресст орж түүний дараа илрэх өөрчлөлтийг хэлнэ. Осол, зодуулах зэрэг гэнэтийн ослоос үүдэн зовнилийг дахин богино хугацаанд мэдрэх эмзэг болох зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ

Гэж өөрчлөлт бүх хүмүүс гэнэтийн биеэр мэдэрч сэтгэлзүйн стресст орж түүний дараа илрэх өөрчлөлтийг хэлнэ. Осол, зодуулах зэрэг гэнэтийн ослоос үүдэн зовнилийг дахин богино хугацаанд мэдрэх эмзэг болох зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ

Гэж өөрчлөлт бүх хүмүүс гэнэтийн биеэр мэдэрч сэтгэлзүйн стресст орж түүний дараа илрэх өөрчлөлтийг хэлнэ. Осол, зодуулах зэрэг гэнэтийн ослоос үүдэн зовнилийг дахин богино хугацаанд мэдрэх эмзэг болох зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ

Гэж өөрчлөлт бүх хүмүүс гэнэтийн биеэр мэдэрч сэтгэлзүйн стресст орж түүний дараа илрэх өөрчлөлтийг хэлнэ. Осол, зодуулах зэрэг гэнэтийн ослоос үүдэн зовнилийг дахин богино хугацаанд мэдрэх эмзэг болох зэрэг шинж тэмдэг илэрнэ



Сэтгэлийн зовнил эмчилгээ 불안장애의 치료



1 **Эмийн үйлчилгээ:** Сэтгэлийн зовнилын шинж тэмдэг сэтгэл мэдрэл ба тархины мэдрэлийн дамжуулах эсийн сааталаас үүсдэг учраас эм үр дүн мэдрэгдэх шинж тэмдэгт хэвийн өөрчлөлт өгдөг.

Явдал: 불안증의 증상은 자율신경계와 뇌 신경전달물질의 이상 활성화에 의하기 때문에 약물이 효과적으로 증상을 가라앉혀 줄 수 있습니다.

2 **Танин мэдэхүйн эмчилгээ:** буруу тогтосон ойлголтыг засахын тулд зөвөлгөө өгөх эмчилгээ. Олон талаас бодох тунгаах бодит байдлыг харах чадварыг өгөх, бодол санааны өөрчлөлт нь сэтгэлийн илрэл болон санаа зовнилын өөрчлөлтийг өгч болох учраас үр дүнтэй эмчилгээний арга юм.

Инзи 치료: 잘못된 고정관념을 교정하기 위한 상담 치료입니다. 여러 방면에서 생각을 검토하고 객관적으로 바라볼 수 있게 하는 과정이며, 생각의 변화는 감정과 불안의 변화도 가져올 수 있기 때문에 효과적인 불안장애의 치료 방법입니다.



04 СТРЕСС 스트레스

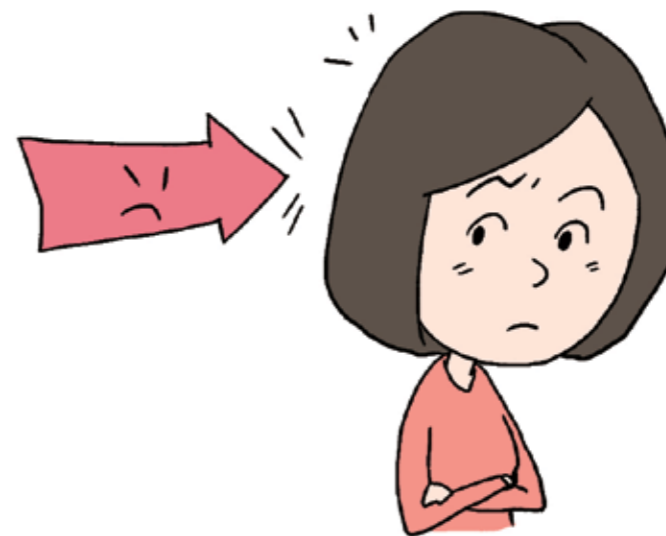
СЭТГЭЛ ЗОВНИЛ

СТРЕСС



3 Хөдөлгөөнт эмчилгээ: голдуу айдас(Зарга нэхэмжлэлийн айдас санхүү эдийн засгийн айдас) зэрэгт хэрэглэдэг. Сэтгэлийн зовнилыг бий болгодог нөхцөлийг илрүүлж тэрхүү зовиурыг багасгах сургуулилтын арга юм.

Хөдөлгөөнт эмчилгээ: 주로 공포증(고소 공포증, 폐쇄 공포증 등)의 치료에서 사용됩니다. 실제 불안을 유발하는 상황에 노출시키면서 불안감을 소거하는 훈련 방법입니다.



4 Хувь хүний сэтгэлзүйн эмчилгээ: дотоод сэтгэлзүй заслын эмчилгээний тусламжтайгаар зовнил тайван бус байдлын эх үүсвэрийг олох, бодит байдал дээр сэтгэл зүйн бэрхшээлийг эдгээх сэтгэхүйн эмчилгээ юм.

Хувь хүний сэтгэлзүйн эмчилгээ: 심층정신치료를 통해 불안의 무의식적인 근원을 찾거나, 현실적인 심리적 어려움을 지지해 주는 지지정신치료를 시행할 수 있습니다.



5 Бүлэг хамт олны эмчилгээ: Ерөнхийдөө танин мэдэхүйн болон хөдөлгөөнт эмчилгээг холбож бүлэгээр явагддаг эмчилгээ. Амжилттай үр дүнгээ хуваалцан хамт олноороо явуулах нь үр дүнтэй эмчилгээ болдог

Бүлэг хамт олны эмчилгээ: 일반적으로 인지치료와 행동치료를 묶어 그룹으로 함께 치료하는 과정입니다. 성공적인 경험을 나눌 수 있으며 지지 그룹을 형성할 수 있어 좋은 효과를 볼 수 있습니다.



- Стресс сэтгэлзүйн дарамт гадны, нөлөөнөөс бидний биед илрэх өөрчлөлтийг хэлнэ. 스트레스는 외부 자극에 대한 우리 몸과 정신의 반응입니다.
- Гэр бүл болох төрөх, ажилд орох дэвших зэрэг явдал стрессийн төрөлд орно. 스트레스는 나쁜 것만은 아닙니다. 결혼이나 출산, 취직과 승진 같은 과정도 일종의 스트레스입니다. 그러므로 스트레스는 긍정적일 수도 부정적일 수도 있습니다.
- Тиймээс стресс өөдрөг үзэл, гутранги үзлээс шалтгааллахгүйгээр стресс хэтэрвэл биед муу нөлөө үзүүлдэг. 하지만 긍정적이거나 부정적인 것에 관련 없이 스트레스가 지나치면 정신 또는 신체에 해를 초래하게 될 수 있습니다.

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 (Дунгсонг 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	Гвангжу 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	Иьжонбу хотын Гадаад ажилчдыг дэмжих төв	5th floor, 582-3, Uijeongbu-dong, Uijeongbu city, Gyeonggi province, (Иьжонбүгийн 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	정동아기페클리닉	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

Чунчон 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	외국인노동자지원센터	충청남도 천안시 서북구 성정공원5호 21, 스카이빌딩 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(동홍동) 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

내 건 강 지 김 이

간행물번호 용역-1-2019-44

퍼 낸 날 2019년 11월 30일

기 획 · 집 필 한국국제보건의료재단 민관협력사업부

퍼 낸 곳 한국국제보건의료재단

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

전 화 02-3396-9700

홈 페이지 www.kofih.org

편 집 · 인쇄 (사)한국장애인문인복지후원회(02-2271-2526)