



 경 기 도



경기도광역정신보건센터



목 차

다국어 정신건강 안내서

·	[Korean]	5
·	[English]	35
·	[Vietnamese]	67
·	[Indonesian]	101
·	[Mongolian]	131
·	[Tagalog]	159
·	[Chinese]	193
·	[Thai]	229







?

-

-

-

(Lithium)

1- 2



?





?

" "

, ‘ , ’

100 10~20



우울감

우울감은 저조한 기분을 느끼는 감정이며 매우 흔하게 느낄 수 있습니다. 예를 들어

- 친구가 죽었거나 부부끼리 다투었을 때
- 아이들이 아프거나 부모님이 편찮으실 때
- 큰 경제적 손실을 보았을 때
- 때로는 아무런 이유도 없이 저조한 기분을 느낌

질병으로서의 우울증

그러나 다음의 경우에는 질병으로서의 우울증을 의심해 볼 수 있습니다.

- 우울한 기분이 매우 심각할 때
- 우울한 기분이 2주 이상 지속될 때
- 우울한 기분으로 인해 집이나 직장, 학교에서 제 역할을 할 수 없을 때



?

,

,

,

,

,

,



■

?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

, ,

, ,

: , , , , , , , , ,

■

?

-
-
-
-

■

?

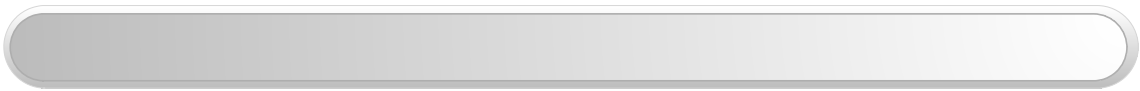
?

?



(body language)





?

, ,

,

-

-



.....



,

.



,

.



.

.



■

■

■

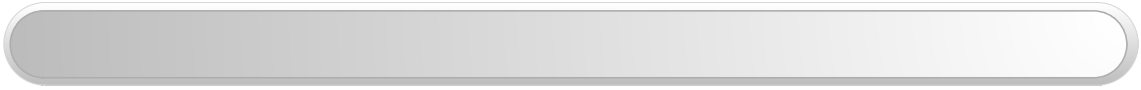
-
-
-
-
-

*









■

,

■

,

,

,

■

,

,

■

?

1 : ()

2 :

()

3 :



4 :



?

Antabuse(), ,

(Alcoholics Anonymus, AA)















1.

-

2

-

3

-

4

-

5

-

6

-

7

-

8

-

9

-

10

-





1. 정신보건관련기관 알아보기
2. 불안척도
3. 우울척도



1	129	http://www.mw.go.kr
2	02- 6925- 5551	http://www.kfamh.or.kr
3	02- 6925- 5552	
4	070- 7135- 6021	http://www.kacap.or.kr

1		031- 212- 0435
2		031- 581- 8881~ 2
3		031- 968(9)- 2333~ 4
4		02- 504- 4440
5		02- 897- 7787
6		031- 762- 8728/8756
7		031- 550- 2007
8		031- 461- 1771
9		031- 998- 4005
10		031- 592- 5891~ 2
11		031- 863- 3632
12		032- 654- 4024~ 7
13	()	031- 754- 3220
14	()	031- 739- 1007
15		031- 751- 2445/6
16		031- 247- 0888
17		031- 273- 7511
18		031- 228- 5737~ 9
19		013.242.5737~ 8
20		031- 316- 6661~ 3
21		031- 411- 7573
22		031- 413- 1822 403- 4764
23		031- 678- 5368



24		031- 469- 2989
25		031- 840- 7320~ 4
26		031- 770- 3526,3532
27		031- 886- 3435,3437
28		031- 832- 8106
29		031- 374- 8680
30		031- 286- 0949
31	()	031- 266- 5717
32		031- 458- 0682
33		828- 4567, 838- 4181
34		031- 637- 2330~ 1
35		031- 942- 2117~ 8
36		031- 658- 9818 031- 659- 4729
37		031- 535- 4000
38		031- 790- 6558
39		031) 369- 2892
40	()	031) 267- 3494~ 5

1		031- 256- 9478
2		031- 464- 0175~ 6
3		031- 948- 8004
4		031- 751- 2768~ 9



Beck (Beck Anxiety Inventory : BAI)

: _____ : _____ : _____ / _____ : _____

	0	1	2	3	
1		0	1	2	3
2		0	1	2	3
3		0	1	2	3
4		0	1	2	3
5		0	1	2	3
6	()	0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9		0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12		0	1	2	3
13		0	1	2	3
14		0	1	2	3
15		0	1	2	3
16		0	1	2	3
17		0	1	2	3
18		0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21	()	0	1	2	3

: _____



Beck (Beck Depression Inventory : BDI)

: _____ : _____ : _____ / _____ : _____

--

1. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
2. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
3. 0 . ()
1) . ()
2) , . ()
3) . ()
4. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
5. 0 . ()
1) . ()
2) . ()
3) . ()
6. 0 . ()
1) . ()
2) . ()



- 3) . ()
7. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
8. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
9. 0) . ()
 1) , . ()
 2) . ()
 3) . ()
10. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) , . ()
11. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
12. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
13. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()

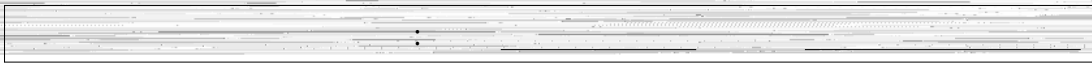


- 3) . ()
14. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
15. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
16. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
17. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
18. 0) . ()
 1) . ()
 2) . ()
 3) . ()
19. 0) . ()
 1) 2kg . ()
 2) 5kg . ()
 3) 7kg . ()
- . (,)



20. 0) . ()
1) , , . ()
2) . ()
3) . ()

21. 0) (sex) . ()
1) (sex) . ()
2) (sex) . ()
3) (sex) . ()





Mongolian







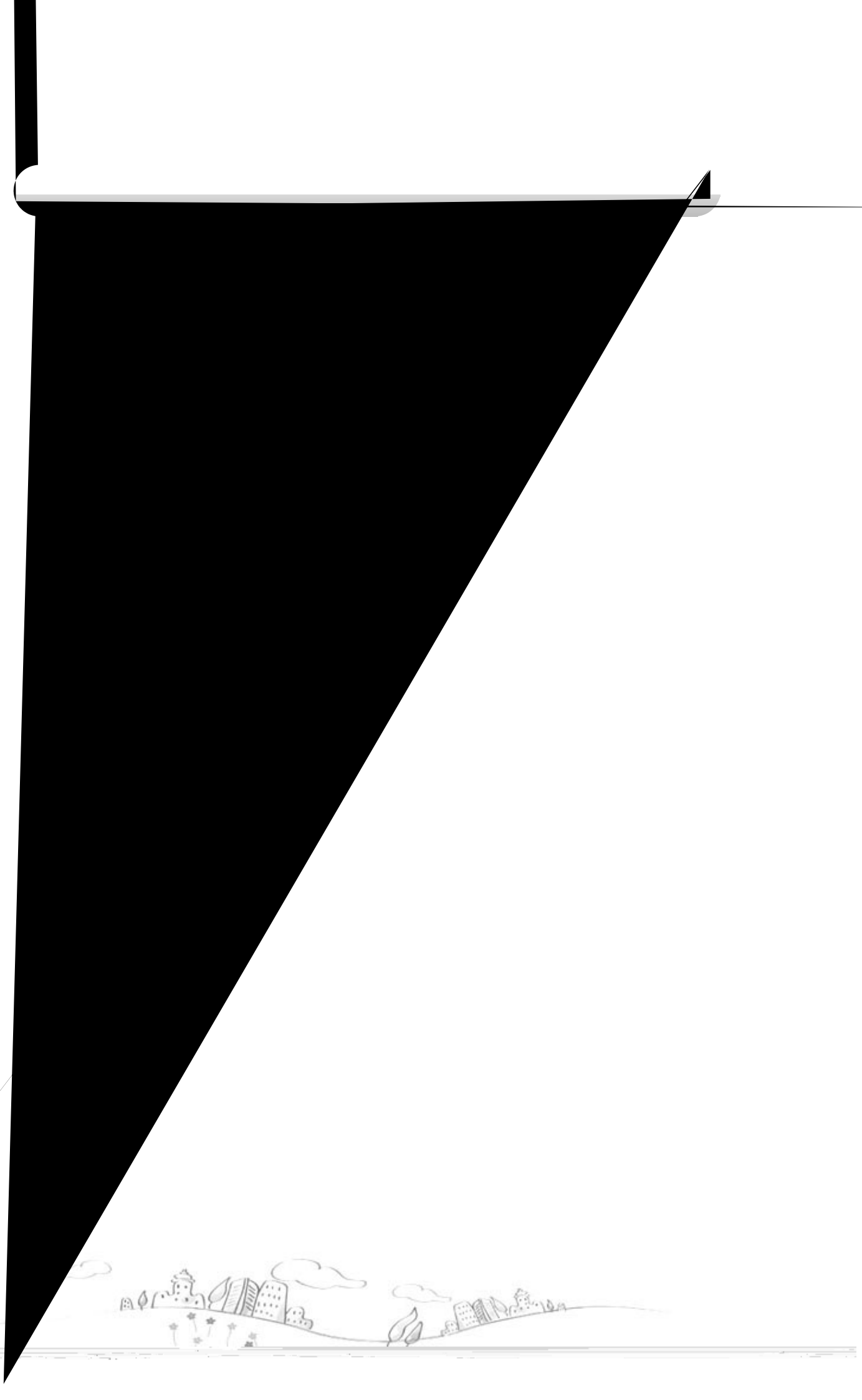
?

(Lithium).



?





*





- , ,
- , .
- , .
- , .
- , .







4 :



?



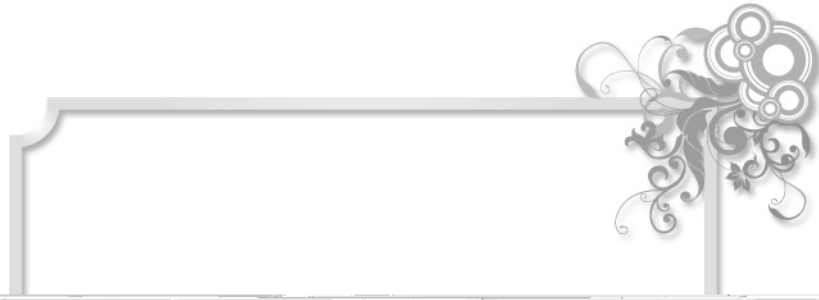
Antabuse,

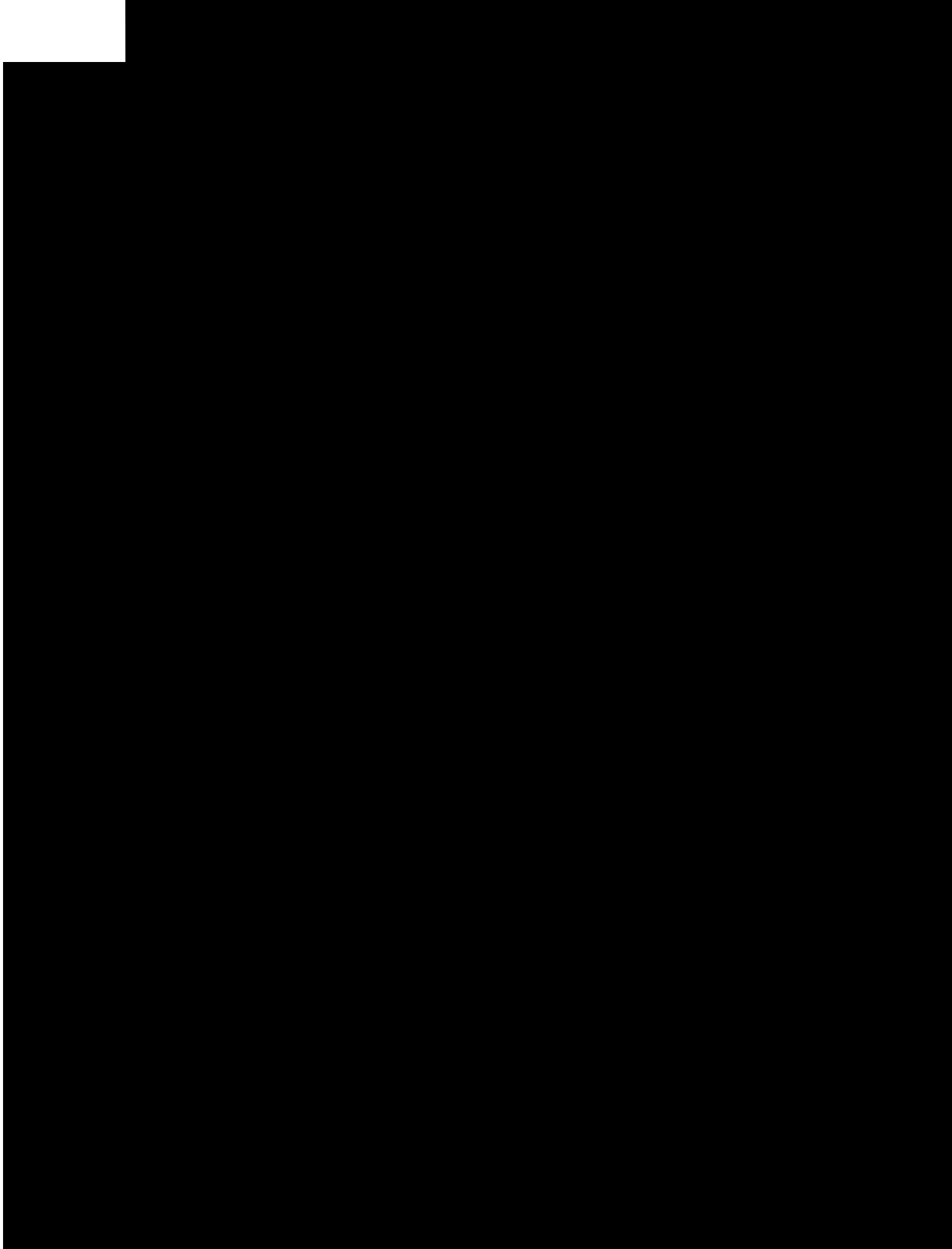
(Alcoholics Anonymous, AA)















- 1.
2. Beck Anxiety Inventory (BAI, Mongolian)
3. Beck Depression Inventory (BDI, Mongolian)



Дугаар	Байгууллагын нэрс	Утас	Вэб хаяг
1	' ()	129	http://www.mw.go.kr
2	()	02 6925 5551	http://www.kfamh.or.kr/
3	()	02 6925 5552	
4	()	070 7135 6021	http://www.kacap.or.kr/



Дугаар	Байгууллагын нэрс	Утас	Бусад
1	у жиёг жоншин бугон сэнтө)	(кёнгид 031 212 0435	
2	жоншин бугон сэнтө)	(гапёнгүн 031 581 8881~2	
3	ншин бугон сэнтө)	(гүянши жо 031 968(9) 2333~4	
4	и жоншин бугон сэнтө)	(гуачонш 02 504 4440	
5	нши жоншин бугон сэнтө)	(гуанмё 02 897 7787	
6	ши жоншин бугон сэнтө)	(гуанжү 031 762 8728/8756	
7	жоншин бугон сэнтө)	(гүриши 031 550 2007	
8	жоншин бугон сэнтө)	(гүнпуши 031 461 1771	
9	жоншин бугон сэнтө)	(гимпуши 031 998 4005	
10	жүши жоншин бугон сэнтө)	(намян 031 592 5891~2	
11		(дунд 031 863 3632	



	үчөнши жоншин бугон сэнтө)		
12	жоншин бугон сэнтө)	(бүчөнши	032 654 4024~7
13	(соннамши жоншин бугон сэнтө)		031 754 3220
14	(соннамши жоншин бугон сэнтө)		031 739 1007
15	“ ” (соннамши адун чонсунён жоншин бугон тийм сэнтө“тийм”)		031 751 2445/6
16	и жоншин бугон сэнтө)	(сүвонши	031 247 0888
17	(сүвонши нуин жоншин бугон сэнтө)		031 273 7511
18	“ ” (сүвонши нуин жоншин гонган жан ан сэнтө)		031 228 5737~9
19	(сүвонши адун чонсунён жоншин бугон сэнтө)		013.242.5737~8
20	ни жоншин бугон сэнтө)	(шихы	031 316 6661~3
21	и жоншин бугон сэнтө)	(ансанши	031 411 7573
22	” (ансанши адун чонсунён “маим гонган жарам” сэнтө)	“	031 413 1822/403 4764
23	и жоншин бугон сэнтө)	(ансонши	031 678 5368
24	жоншин бугон сэнтө)	(аняниши	031 469 2989
25	жоншин бугон сэнтө)	(янжүши	031 840 7320~4
26	и жоншин бугон сэнтө)	(япёнгү	031 770 3526,3532
27	оншин бугон сэнтө)	(ёжүгүн ж	031 886 3435,3437
28	и жоншин бугон сэнтө)	(ёнчонгү	031 832 8106
29	(усанши жоншин гонган жыңжин сэнтө)		031 374 8680
30		(юүнин	031 286 0949



	ши жоншин бугон сэнтó)		
31	ши жоншин бугон сэнтó(сүжигү жоншин бугоншил)	(юүнин	031 266 5717
32	и жоншин бугон сэнтó)	(иванши	031 458 0682
33	жонбүши жоншин бугон сэнтó)	(ны	828 4567, 838 4181
34	жоншин бугон сэнтó)	(ичонши	031 637 2330~1
35	жоншин бугон сэнтó)	(пажүши	031 942 2117~8
36	ши жоншин бугон сэнтó)	(пентэг	031 658 9818 / 659 4729
37	и жоншин бугон сэнтó)	(пучонш	031 535 4000
38	жоншин бугон сэнтó)	(ханамши	031 790 6558
39	ши жоншин бугон сэнтó)	(хуасон	031) 369 2892
40	и жоншин бугон сэнтó(бүнсү)	(хуасонш	031) 267 3494~5

■ Кёнги аймгийн согтууруулах ундаа хэрэглэгчдэд зөвлөгөө өгөх төв

(кёнгидү алкуль сандам сэнтó)

Дугаар	Байгууллагын нэрс	Утас	Бусад
1	(сүвонши алкуль сандам сэнтó)	031 256 9478	
2	(аниянши алкуль сандам сэнтó)	031 464 0175~6	
3	(пажүши алкуль сандам сэнтó)	031 948 8004	
4	(соннамши алкуль сандам сэнтó)	031 751 2768~9	



Beck Anxiety Inventory (BAI, Mongolian)

1		0	1	2	3
2		0	1	2	3
3		0	1	2	3
4		0	1	2	3
5		0	1	2	3
6		0	1	2	3
7		0	1	2	3
8		0	1	2	3
9		0	1	2	3
10		0	1	2	3
11		0	1	2	3
12		0	1	2	3
13		0	1	2	3
14		0	1	2	3
15		0	1	2	3
16		0	1	2	3
17		0	1	2	3
18		0	1	2	3
19		0	1	2	3
20		0	1	2	3
21	()	0	1	2	3



Beck Depression Inventory (BDI, Mongolian)

уу.

- 1**
- 0) Y . ()
 - 1) . ()
 - 2) Y YY Y . ()
 - 3) Y . ()
- 2**
- 0) Y Y . ()
 - 1) Y ø ø . ()
 - 2) Y Y . ()
 - 3) Y Y ø ø . ()
- 3**
- 0) øø øø Y . ()
 - 1) Y YY YY . ()
 - 2) ø ø ø Y ø . ()
 - 3) øø øø Y Y . ()
- 4**
- 0) ø ø . ()
 - 1) ø ø ø . ()
 - 2) Y Y . ()
 - 3) Y Y Y . ()
- 5**
- 0) . ()
 - 1) . ()
 - 2) . ()
 - 3) . ()
- 6**
- 0) . ()
 - 1) . ()
 - 2) . ()
 - 3) . ()
- 7**
- 0) Би р рт гутардаг й. ()
 - 1) Би р рт гутардаг. ()
 - 2) Би р рт зэв цэх сэтгэл т рд г. ()
 - 3) Би р рийг зэн яддаг. ()
- 8**
- 0) . ()
 - 1) . ()
 - 2) . ()
 - 3) . ()
- 9**
- 0) Y Y . () Y . ()
 - 1) Y . ()
 - 2) . ()



- 3) . ()
- 10** 0) Y . ()
 1) $\theta \theta \theta \theta$ YY . ()
 2) Y . ()
 3) $\theta \theta$ Y Y Y . ()
- 11** 0) Y $\theta \theta$ Y . ()
 1) $\theta \theta \theta \theta$ YY $\theta \theta \theta \theta$. ()
 2) Y Y . ()
 3) $\theta \theta$ Y YY Y . ()
- 12** 0) Y YY . ()
 1) $\theta \theta \theta \theta$ YY Y YY . ()
 2) Y YY . ()
 3) Y YY Y . ()
- 13** 0) θ YY . ()
 1) Y $\theta \theta \theta \theta$ YY . ()
 2) $\theta \theta$ YY . ()
 3) Y . ()
- 14** 0) $\theta \theta \theta \theta$ Y θ YY Y . ()
 1) Y . ()
 2) Y θ Y $\theta \theta \theta \theta$. ()
 3) YY . ()
- 15** 0) $\theta \theta$. ()
 1) Y YY YY Y . ()
 2) Y $\theta \theta \theta \theta$ $\theta \theta$. ()
 3) $\theta \theta \theta \theta$ Y . ()
- 16** 0) . ()
 1) $\theta \theta$ Y . ()
 2) $\theta \theta \theta \theta$ YY YY . ()
 3) $\theta \theta \theta \theta$ Y . ()
- 17** 0) $\theta \theta$ YY Y . ()
 1) $\theta \theta \theta \theta$ YY . ()
 2) Y . ()
 3) Y . ()
- 18** 0) Y . ()
 1) Y $\theta \theta \theta \theta$ YY Y . ()
 2) Y $\theta \theta \theta \theta$ YY Y . ()
 3) Y $\theta \theta \theta \theta$ Y Y . ()
- 19** 0) Y Y . ()
 1) $\theta \theta \theta \theta$ YY 2 . ()
 2) $\theta \theta \theta \theta$ YY 5 . ()
 3) $\theta \theta \theta \theta$ YY 7 . ()



- 20
- 0) $YY \quad \theta \quad \theta \quad \theta\theta \quad \theta\theta \quad YY \quad Y \quad . \quad (\quad)$
 - 1) $Y \quad \theta \quad \theta \quad , \quad Y, \theta \quad \theta \quad . \quad (\quad)$
 - 2) $YY \quad \theta\theta \quad Y \quad YY \quad . \quad (\quad)$
 - 3) $YY \quad \theta\theta \quad Y \quad Y \quad . \quad (\quad)$
- 21
- 0) $Y \quad (sex) \quad Y \quad . \quad (\quad)$
 - 1) $\theta \quad \theta \quad \theta\theta \quad \theta\theta \quad YY \quad (sex) \quad . \quad (\quad)$
 - 2) $\theta \quad \theta \quad \theta\theta \quad \theta\theta \quad YY \quad (sex) \quad . \quad (\quad)$
 - 3) $(sex) \quad Y \quad . \quad (\quad)$

: _____

: _____