

마음건강과 신체건강

몸과 마음, 그리고 사회적 관계
까지 돌보는 통합 웰빙 가이드



머리말

아시안 보건복지 센터 정신 건강 프로그램은 오레곤 보건국 (OHA)으로 부터 승인받은 “문화 및 언어 특화 서비스(Culturally and Linguistically Specific Services, CLSS)로 메트로 지역에 거주하는 아시아 커뮤니티를 대상으로 포괄적이고 전인적인 정신건강 서비스와 문제성 도박에 대한 지원 서비스를 전문적으로 제공합니다.

저희의 사명은 아시아 문화와 미국 문화 간의 가교 역할을 수행하며 조화로운 지역사회를 조성하고, 모든 아시아인의 건강 불평등을 해소하고 의료 서비스의 질을 향상시키는 비전을 실현하는 데 있습니다. 아시안 보건복지 센터의 사명과 비전을 실현하기 위해, 저희는 전인적이고 통합적인 서비스 구조를 네가지 주요 가치 즉, 참여하고(Engage), 격려하고(Encourage), 동기 부여하며 (Enable), 자력을 키우는 (Empower)요소들을 접목하여 지역 사회 참여, 건강 통합, 건강 관리 서비스를 통해 지역 구성원들의 신체적, 정신적 건강을 증진하고자 노력하고 있습니다.

저희는 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어, 영어 등 다양한 언어를 구사하는 다문화적 배경을 지닌 정신건강 전문가들을 통해 문화적 역량을 갖춘 언어 맞춤 임상 서비스를 제공합니다. 또한 서비스 이용자의 다양한 정체성과 삶의 배경을 존중하며 트라우마 인식 기반의 개인 중심 치료를 제공함으로써 각 개인이 자신의 목표와 미래 비전을 실현할 수 있도록 돕고 있습니다.

저희 센터는 공중 보건프로그램, 정신건강 프로그램, 아시아 암 지원 서비스가 긴밀하게 협력하여 모든 지역 사회 구성원이 가장 익숙한 언어로 안전하게 치료를 받을 수 있는 환경을 조성하고 있으며, 통역 없이 필요한 서비스를 제공받을 수 있도록 지원합니다.

정신적, 신체적, 정서적, 사회적 웰빙이 유기적으로 연결되어야 진정한 건강을 이룰 수 있다는 전인적 건강의 중요성을 믿습니다. 이 안내서가 여러분이 더 건강하고 행복한 삶을 향해 나아가는데 도움이 되기를 바라며, 함께 더 조화롭고 건강한 지역 사회를 만들어 가기를 희망합니다.

내 용

당신의 심리적 면역 체계	4
---------------------	---

심리적 면역을 키우는 방법:

스트레스 관리하기.....	5
휴식을 취하거나 재미있게 지내는 방법.....	14
규칙적인 생활 및 숙면을 돕는 방법.....	21
올바른 식사	25
활동적인 생활 유지하기	25
창의력 발휘하기.....	29
다른 사람들과 교류하기.....	36
아시아 보건복지 센터의 통합 전인적 케어 서비스 모델 ...	41
아시아 보건복지 센터의 주요활동.....	43
아시아 보건복지 센터 정신건강 프로그램.....	44
부록 I: 아시아 보건복지 센터 활동 및 그룹.....	46
부록 II: 단어 찾아보기.....	47
연락처 안내	51

당신의 심리적 면역 체계



감기에 걸리면 우리 몸의 면역체계가 작동하여 바이러스와 싸우고 질병이 더 심해지는 것을 막습니다. 콧물이 멈추고 기침이 그치면, 이는 면역 체계가 제대로 작동하고 있다는 신호입니다.

회복과정에서도 면역체계는 계속 작용하여 다시 아프지 않도록 우리 몸을 지켜줍니다.

그렇다면 신체 뿐 아니라 정신건강, 사회적 건강도 병에 걸릴 수 있다는 사실을 알고 계셨나요? 면역력을 키우는 일은 단지 몸의 건강만을 위한 것이 아니라, 마음과 감정, 인간관계의 건강을 지키는 데도 매우 중요합니다.

심리적 면역체계는 신체 면역 체계처럼 스트레스에 효과적으로 대처하고 부정적인 감정으로부터 우리를 보호하는 역할을 합니다.

이제 심리적 면역체계를 어떻게 강화할 수 있을지 함께 살펴보고, 더 건강한 나의 모습을 상상해 보세요

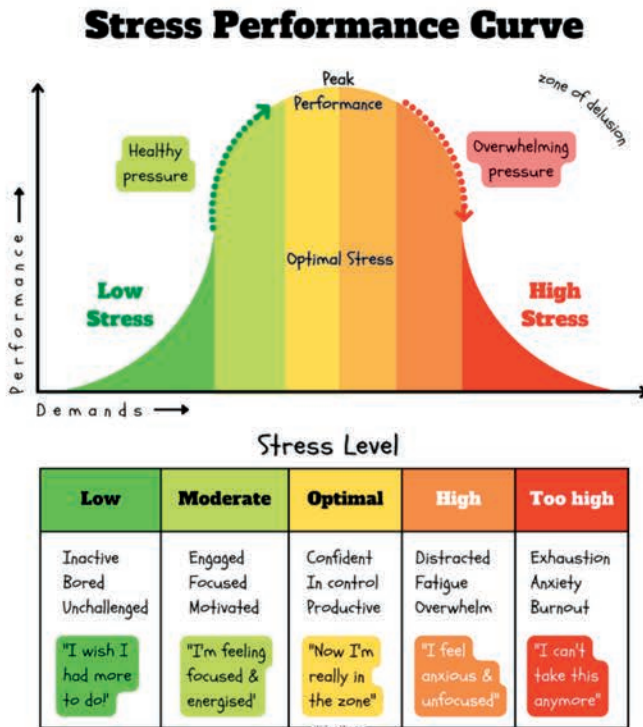


스트레스 관리



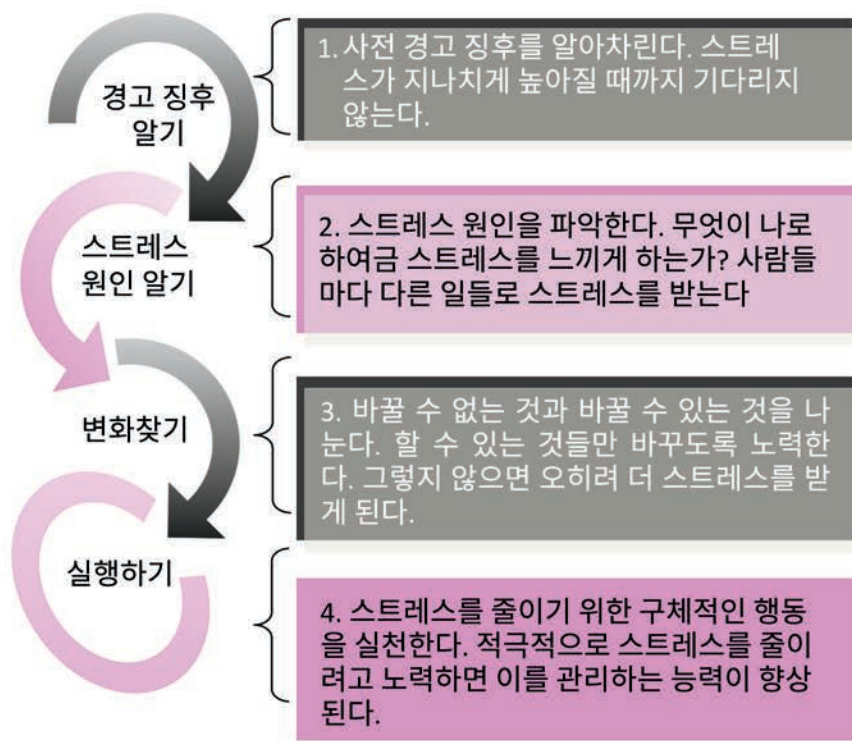
심리적 면역력을 키우는 방법: 스트레스 관리

적당한 스트레스는 어려운 시기에 우리 몸과 마음이 앞으로 나아가도록 동기를 부여하는 긍정적인 역할을 하기도 합니다. 하지만 스트레스가 과도해지면 신체적, 정서적 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 자신의 스트레스 수준을 잘 파악하고, 이를 건강하게 관리하는 방법을 배우는 것이 매우 중요합니다.



Waking Waves

과도한 스트레스를 관리하는 단계



다른 사람을 돌보고 계시다면, 아래의 질문에 대답하여 스트레스의 원인을 알아볼 수 있습니다. “예”는 스트레스를 받고 있다는 것을 뜻하며 바꿀 수 있는 부분들입니다

- 예/ 아니오 시간, 에너지, 돈이 많이 필요합니까? 구체적으로 어떤 점이 그렇습니까?
- 예/ 아니오 책임감에 갈등을 느낍니까? 어떤 것들입니까?
- 예/ 아니오 가족, 직장 상사, 간병 대상자와 나 사이에 기대치가 다른 것들이 있습니까? 있다면 무엇입니까?
- 예/ 아니오 주변 사람들이 나의 간병 대상자의 정신적, 신체적 상태를 이해하지 못한다고 느끼십니까?
- 예/ 아니오 간병 대상자의 신체적, 정서적 요구에 맞추는 것이 어렵습니까?
- 예/ 아니오 재정적 결정과 자원 부족으로 압박감을 느끼십니까?
- 예/ 아니오 자유를 잃고 갇혀 있다는 느낌이 드시나요?
- 예/ 아니오 가족 구성원들 간에 의견이 크게 맞지 않는 것들이 있습니까?
- 예/ 아니오 다른 가족들이 자기 몫을 하지 않는다고 느끼십니까?
- 예/ 아니오 간병 대상자가 비현실적인 요구나 기대를 하고 있지는 않나요?
- 예/ 아니오 간병 대상자와 의사소통이 원활하지 않다고 느끼시나요?
- 예/ 아니오 가족 구성원들의 부정적인 태도가 간병을 더 어렵게 만들고 있나요?
- 예/ 아니오 간병 대상자의 상태가 점점 나빠지는 것을 보는 것이 힘드신가요?
- 예/ 아니오 이 외에 간병 상황에서 겪고 있는 다른 어려움은 무엇인가요?

이 설문지를 출발점으로 현재 상황을 점검하고 상황을 개선하기 위한 계획을 세워보세요.

1 단계: 사건 경고 징후들을 일찍 알아챈다

스트레스를 받고 있다는 것을 알려주는 징후들은 어떤 것들이가요?

다음 문장을 완성해 보세요: 스트레스가 높다는 것을 알려주는
경고 신호는 _____.

- 기억력 문제
- 집중력 저하
- 판단력 저하
- 비관적 태도

인지적 증상



- 변덕
- 짜증, 성급함
- 불안, 쉬지 못함
- 어찌할 바를 모름
- 외로움, 고립감
- 우울, 불행감

정서적 증상



- 너무 적게 먹거나 너무 많이 먹음
- 너무 적게 자거나 너무 많이 잠
- 다른 사람 만나는 것을 원하지 않음
- 해야 할 일을 미루거나 의욕 상실
- 긴장을 풀기 위해서 알코올, 담배, 약물 사용
- 신경질적인 습관 (예: 손톱 물어뜯기, 서성거림)

행동적 증상



- 아무때나 쑤시고 아픔
- 설사 또는 변비
- 메스껍거나 어지러움
- 가슴통증, 심장이 빠르게 뛸
- 성욕 감퇴
- 감기에 자주 걸림

신체적 증상



2단계: 스트레스 원인을 찾아낸다.

무엇이 당신에게 스트레스를 주고 있나요?

이 문장을 완성해보세요: _____ 할 때 나는 스트레스가 느껴진다.
여기에는 정답이나 오답은 없습니다. 무엇이 당신에게 스트레스가 되는지 솔직해도 괜찮습니다.

다음은 몇 가지 예시입니다:

개인

질병이나 부상
중대한 인생의 전환(은퇴, 임신, 이혼)
가족이나 가까운 사람의 사망 등 중요한
상실 경험
과도한 기대와 압박



관계

친구/가족/동료와의 갈등
사회적 지지 부족
또래나 동료로부터의 압력
돌봄역할로 인한 부담

재정 및 고용관련

실직, 이직 또는 직업 불안정성
업무 성과에 대한 부담
부채
재정적 불안정성
도박으로 인한 어려움
불안정한 주거 환경



3단계: 바꿀 수 없는 것과 바꿀 수 있는것을 나눈다

내가 바꿀 수 있는 것을 바꾸고 바꿀 수 없는 것은 그대로 인정하세요

내가 바꿀 수 있는 것들:

- 나 자신
- 나에 대한 지원
- 나의 관점
- 나의 반응



그렇다면..

- 나의 필요에 집중
- 꾸준한 자기 관리 실천
- 기분 회복을 위한 실천방법 탐색
- 웰빙을 위한 목표 설정 및 실행 계획 수립
- 사회적 지원 활용: 친구와의 대화, 전문가 상담, 지원 그룹 참여

I'M
NOT
ALONE

내가 바꿀 수 없는 것들:

- 현실
- 다른 사람들
- 과거



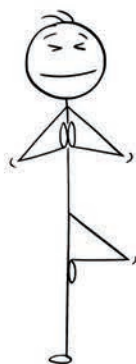
그렇다면 당신은....

- 자신의 감정을 다음과 같이 인정하며 수용하는 연습해 보세요. “이 일이 일어났고 내가 _____ 한 감정을 느끼는것도 괜찮아.”
- 자신에게 부드럽고 친절하게 대하세요
- 자신을 탓하지 마세요
- 주변의 도움과 지지를 기꺼이 받아들이세요

4단계: 스트레스를 줄이기 위한 구체적인 행동을 실천한다. 자기관리 실천!!!

최근에 스트레스를 줄이기 위해 어떤 일을 해보셨나요?

자신에게 가장 잘 맞는 스트레스 해소방법을 찾아보고 실천해 보세요.



LEARN THE EIGHT DIMENSIONS OF WELLNESS

WELLNESS: CONNECTING ALL ASPECTS OF BEHAVIORAL HEALTH

Each dimension of wellness can affect overall quality of life. Through its Wellness Initiative, SAMHSA encourages individuals, organizations, and communities to work toward longer, healthier, and happier lives, particularly among people living with behavioral health conditions. The Eight Dimensions of Wellness take into account not only an individual's physical health, but all the factors that contribute to a person's overall wellness.

To learn more about the Eight Dimensions of Wellness, visit:
www.samhsa.gov/wellness-initiative



WELLNESS

Source: Adapted from Swarbrick, M. (2006). A Wellness Approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 29(4), 311-314.





삶의 즐거움 찾기



심리적 면역체계를 강화 시키는 방법: 삶의 즐거움 찾기

긴장을 풀고 휴식을 취하세요! 재미있는 일을 하세요!

연구에 따르면, 좋아하는 활동은 신경계를 안정시키고 코르티솔 분비를 줄여 스트레스를 완화시킵니다. 이로 인해 평온함과 함께 행복감, 정서적 균형감을 경험할 수 있습니다.

- 욕조에 몸 담그기
- 수집하기 (동전, 조개껍질 등)
- 휴가 떠나기
- 혼자 휴식 즐기기
- 좋은 식기를 사용하기
- 주중에 영화구경 가기
- 걷기
- 음악듣기
- 멋진 도구들 사기
- 일광욕 하기
- 웃기
- 멋진 휴가 생각하기
- 다른 사람들 이야기 듣기
- 잡지나 신문 읽기
- 취미 활동하기 (새구경, 모형 만들기 등)
- 좋은 친구와 저녁 보내기
- 하루의 활동 계획하기
- 새로운 사람들 만나기
- 아름다운 경치 구경하기
- 좋아하는 음식 먹기
- 행복한 장소 떠올리기
- 집 주변 고치기
- 하이킹
- 드라이브나 자전거 타기
- 영감을 주는 명언 골라보기



- 조용한 저녁 시간 보내기
- 골동품 가게 구경하기
- 집 정원에 물주기
- 수영하기
- 낙서하기
- 멋지게 차려입기
- 파티에 가기
- 물건 사는 생각하기
- 골프치기
- 아이들과 시간 보내기
- 자원봉사 하기
- 친구와 철학적인 이야기 나누기
- 가족 모임 계획하기
- 야외에서 지내기
- 드라이브 하기
- 노래하기
- 꽃꽂이 하기
- 종교생활 하기
- 다이어트 하기
- 다이어트 포기하기
- 해변에 가기
- 내가 얼마나 멋진지 생각하기
- 연 날리기
- 보트 타기
- 해외 여행
- 그림 그리기
- 자발적 활동하기
- 퀵트하기
- 낮잠 길게 자기
- 장거리 자동차 여행 하기
- 치장하기
- 소셜 클럽 가입하기
- 밴드구성하기
- 이성에게 장난 걸기
- 악기 연주하기
- 미술품이나 공예품 만들기



- 다른 사람을 위한 선물 만들기
- 레코드 판이나 CD 사기
- 운동 경기 구경하기
- 사랑하는 사람 생각하기
- 파티 계획하기
- 요리하기
- 시 쓰기
- 옷 쇼핑하기
- 저녁 외식하고 영화보기
- 오래된 프로젝트 시작하기
- 책 토론하기
- 하루 동안 관광객 되어보기
- 정원 가꾸기
- 뷰티 살롱에 가기
- 뉴스 읽으면서 커피/ 차 마시기
- 아이들과 놀기
- 연극이나 음악회 가기
- 백일몽 꾸기
- 타이치나 요가 해보기
- 삶의 의미 찾기
- 가구 손질하기
- TV 시청하기
- 리스트 작성하기
- 국립, 주립, 지역 공원 가기
- 바이크 타기
- 숲 속 걷기
- 특별한 이유 없이 선물 사기
- 친구를 위해 호의 베풀기
- 바느질하기
- 밀린 일 마무리 하기
- 운동 경기 가거나 가르치기
- 사진 찍기
- 폭풍 관찰하기



- 낚시 하기
- 애완동물과 지내기
- 하늘을 나는 방법 배우기
- 읽기
- 연기 수업 참가하기
- 차고 정리하기
- 일기 쓰기
- 역사적 사건 조사하기
- 친구에게 편지쓰기
- 인터넷 검색하기
- 친구들 만나기
- 댄싱 클래스 참가하기



- 소풍 가기
- 키쉬 만드는 법 배우기
- 명상 하기
- 친구와 점심 먹기
- 등산 하기



- 특별한 곳에 돈을 펍핑 쓰기
- 어린 시절에 대해 추억하기
- 카드 놀이 하기
- 수수께끼 풀기
- 새로운 언어 배우기
- 정치 토론하기
- 오래된 가족사진 보기/ 동물원 가기



- 박물관 가기
- 나의 영혼에 대해 생각하기
- 촛불 켜기
- 라디오 듣기

- 기타 치기
- 십자말 수수께끼 풀기
- 당구 치기
- 나의 개선된 점 생각하기
- 나 자신을 위한 선물 사기
- 전화로 오랫동안 통화하기

- 마사지 받기
- 누군가에게 사랑한다고 말하기
- 책 사기
- 잡일 하기
- 나의 영혼에 대해 생각하기
- 도서관에서 책 빌려오기
- 볼링 가기
- 나무 공예 하기
- 카페에 앉아서 책 읽기
- 어항 사기
- 재밌는 휴가 생각해보기
- 로맨스 소설 읽기
- 지역 사회에 참여하기
- 새로운 일 하기
- 농담하기
- 안아주기
- 달력 디자인하기
- 극본 쓰기
- 심호흡 하기
- 캠핑 가기
- 어려운 일 하기
- 신선한 공기 마시기
- 좋아하는 자선 단체에 기부하기
- 새로운 친구 사귀기
- 좋아하는 요리법 서로 나누기
- 조각 그림 맞추기
- 기대하는 것 생각하기
- 샤워하기
- 솔직한 대화하기
- 아르바이트 하기
- 머리 빗질 하기
- 편안한 옷 입기
- 사파리 가기
- 신선한 아이디어 떠올려보기
- 나무 심기



- 내가 입을 옷 디자인 하기
- 장미 향 맡기
- 주변 자연 소리 듣기
- 우체통 열어보기
- 날씨 채널 보기
- 일출/ 일몰 즐기기
- 다른 사람 도와주기
- 당신 가족에 대해 이야기하기
- 맛집 찾아가기
- 다른 사람 칭찬하기
- 가족 모임이나 친구 모임 가기
- 내가 하고 싶은 일 하기
- 기도하기
- 일찍 일어나기
- 향수 또는 애프터 셰이브 뿌리기
- 손님 초대하기
- 해변에서 조개 줍기
- 레스토랑 해피 아워 즐기기
- 사람들 구경하기
- 미소 짓기
- 코미디 클럽 가보기
- 옛날 레시피 시도해보기
- 오래된 물품 기부하기
- 옛 친구에게 연락해보기
- 별 보기
- 정치 참여하기
- 매니큐어와 페디큐어 하기
- 쿠키 굽기
- 할인품 쇼핑하기



Lewinsohn, P. M., Munoz, R. F., Youngren, M. A., & Zeiss, A. M. (1986). *Control your depression*. New York: Simon & Schuster

규칙적이고
편안한 숙면하기

심리적 면역체계를 강화시키는 방법: 규칙적이고 편안한 숙면하기

숙면을 위한 습관은 수면의 질을 높이는데 도움이 됩니다. 양질의 수면은 심리적 면역력을 강화하고, 정신 건강 문제의 증상 완화에도 긍정적인 영향을 미칩니다.

아래는 숙면을 돕는 몇 가지 방법입니다.



1. 규칙적인 수면 시간을 유지한다

- 잠자리에 드는 시간을 일정하게 유지하고 아침에도 매일 같은 시간에 일어납니다. (주말에도 마찬가지)
- 잠이 부족할 경우, 짧은 낮잠을 활용합니다.



2. 전등의 밝기 정도를 조정한다

- 낮에는 가능한 한 바깥 활동을 늘리고, 집이나 직장에서는 자연광을 최대한 활용합니다.
- 잠자리에 들기 전 침실이나 욕실 조명을 어둡게 조절합니다.
- 잠자기 최소 45분 전에는 전자기기 사용을 피합니다.
- 잠자리에 들 때는 방 안을 가능한 한 어둡게 유지합니다.

<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>
http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/Sleep-and-mental-health



3. 취침 시간을 규칙적인 일과로 만든다

- 잠자리에 들기 전, 약 1시간 정도는 편안하게 준비할 수 있는 시간을 남겨두는 것이 좋습니다.
- TV와 전자기기 사용을 중단합니다.
- 침대는 오직 잠자는 용도로만 사용합니다.
- 취침 전에 긴장을 풀 수 있는 활동을 해보세요: 약한 조명 아래에서 책이나 잡지 읽기; 따뜻한 물에 목욕하기; 잔잔한 음악 듣기; 간단한 스트레칭 하기; 좋아하는 취미로 긴장 풀기; 오디오 북 듣기; 출근 복장 준비해 놓기



4. 긴장을 푸는 방법을 활용한다

- 취침 전 심호흡이나 점진적 근육 이완법과 같은 이완 기법을 꾸준히 실천하면 도움이 됩니다.
- 이러한 활동들은 수면을 유도하고, 불면증을 완화하는데 효과적입니다.



5. 불면증을 관리한다

- “왜 잠이 안 오지?” 하고 계속 고민하지 마세요.
- 잠이 오지 않을 때는 침대에 계속 누워 있기보다는, 집안의 조용한 공간으로 자리를 옮겨 자극적이지 않은 활동을 해보세요 (예: 조용히 책 읽기, 차 마시기 등)

<http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>
<https://www.caring.com/articles/five-foods-that-help-you-sleep>

- 백일몽처럼 편안한 상상을 하거나 간단한 명상으로 몸과 마음을 이완해보는 것도 도움이 됩니다



6. 적당히 먹고 운동한다

- 카페인 섭취를 제한하고 흡연과 음주는 숙면을 방해할 수 있습니다.
- 저녁에는 과식하지 않도록 주의하고, 잠자리에 들기 전 최소 45분 정도는 소화를 위한 시간을 확보하세요.
- 수면을 도와줄 수 있는 가벼운 간식을 섭취해보세요: 체리(멜라토닌 함유), 바나나 (근육 이완에 도움을 주는 칼륨, 마그네슘 함유), 토스트 (탄수화물), 오트밀 (인슐린 생산을 촉진하여 자연스럽게 혈당 증가), 따뜻한 우유 (세로토닌과 칼슘 분비 촉진)
- 주당 최소 2시간 30분 이상의 활기찬 운동은 수면의 질을 높이고 불면증 예방에 효과적입니다.
- 단, 잠자기 3시간 이전에는 격렬한 운동은 피하는 것이 좋습니다.

“자기 전에 걱정했던 일들이, 아침에는 해결되어 있는 경우가 많다,” - 존 스타인벡

잠들기 어렵거나, 자다가 자주 깨거나, 과도하게 잠을 자는 등의 수면 문제와 함께 우울감이 느껴진다면, 정신 건강 전문가와 상담해 보시기를 권합니다.
월요일부터 금요일까지 오전 8시 30분부터 오후 5시까지 이중언어를 구사하는 상담가가 도움을 드립니다.

영어 503-772-5893
북경어 503-772-5894
광둥어 503-772-5895
한국어 503-772-5896
베트남어 503-772-5897

A vibrant collage of fresh ingredients arranged on a rustic wooden surface. The composition includes a bunch of green beans, several ripe red tomatoes, a whole red onion, two artichokes, a head of garlic, a brown egg in its shell, and a large piece of raw meat tied with string. There are also some strawberries and a small piece of yellow cheese. A green rectangular banner with white Korean text is overlaid on the right side of the image.

올바른 식사

심리적 면역체계를 강화 시키는 방법: 올바른 식사

“내가 먹는 음식이 나를 만든다”라고 말하는 데는 이유가 있습니다. 신체 기능이 제대로 작동하려면 올바른 식습관이 꼭 필요합니다.



좋은 음식은 여러가지 좋은 장점이 있습니다.

- 질병의 위험을 낮춥니다.
- 뇌에 필요한 에너지를 공급합니다.
- 스트레스가 몸에 미치는 악영향에 대응합니다.
- 기분과 관련된 신체 화학물질을 조절합니다.
- 에너지와 심리적 면역력을 향상시킵니다.

정신 건강을 위한 좋은 식습관

우리가 먹는 음식은 정신 건강에 영향을 미치고, 반대로 정신 건강 상태도 우리가 무엇을 어떻게 먹지에 영향을 줍니다.

미국 영양학회에 따르면, 과일, 채소, 생선, 통곡물, 그리고 올리브유, 견과류, 씨앗 등에 포함된 건강한 불포화 지방을 많이 섭취하는 지중해식 식단은 신체 건강 뿐만 아니라 식단을 따르는 사람들의 기분 개선에도 효과적인 것으로 나타났습니다.

Mediterranean Diet Pyramid



Source: American Society for Nutrition (<https://nutrition.org/how-to-boost-mental-health-through-better-nutrition/>)

건강한 식습관과 식단이 주는 이점:

1. 심장마비와 뇌졸중을 포함한 심혈관 질환의 위험을 낮춥니다.
2. 혈당, 혈압, 콜레스테롤을 안정적으로 유지하여 건강한 체중관리에 도움을 줍니다.
3. 장내 미생물의 건강한 균형을 지원합니다.
4. 특정 유형의 암 발병 위험을 줄입니다.
5. 노화에 따른 뇌 기능 저하를 늦출 수 있습니다.



- 포화 지방과 트랜스 지방 섭취를 제한하고, 오메가-3 지방산 등 건강한 불포화 지방을 충분히 섭취하세요.
- 나트륨 섭취를 줄이세요.
- 설탕과 같은 정제 탄수화물 섭취를 제한하세요.
- 섬유질과 항산화제가 풍부한 다양한 음식을 즐기세요.

Snack Time

건강 유지에 도움이 되는 간식을
직접 챙겨보세요!



에다마메 + 풍미를 위한 향신료



혼합 견과류/ 씨앗
(저염식)



그릭 요거트+과일



샐러드 롤



정신 건강을 위해
무엇을 드시겠습니까?

건강한 식습관을 위한 더 많은 정보가 필요하시면
정신건강팀으로 문의해주시기 바랍니다.
상담가능 시간은 월요일 ~ 금요일,
오전 8시 30분부터 오후 5시까지입니다.

영어 503-772-5893

북경어 503-772-5894

광둥어 503-772-5895

한국어 503-772-5896

베트남어 503-772-5897

A low-angle, rear-view shot of a person running on a gravel path in a park. The person is wearing a white t-shirt, black leggings, and teal and white sneakers. The background is a lush green park with trees and a bright, sunny sky. A yellow rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

활동적인 생활 유지하기

심리적 면역체계를 강화하는 방법: 활동적으로 지내기

일어나세요! 움직이세요! 운동은 건강을 위해 할 수 있는 가장 효과적인 행동 중 하나입니다. 운동은 면역 체계를 강화하고, 수면의 질을 높이며, 만성 질환을 예방하고, 기분까지도 좋게 만들어 줍니다.

몸을 움직이는 사람들은...

- 운동은 신체가 '스트레스 호르몬'으로 알려진 코르티솔을 대사하도록 도와 스트레스 수준을 조절하는데 기여합니다.
- 세로토닌과 도파민 같은 기분을 좋게하는 신경전달물질이 분비되어 기분 조절에 도움이 됩니다.
- 근육과 관절을 건강하게 유지하고, 만성 통증의 발생 가능성을 낮춰줍니다.
- 뇌를 젊고 건강하게 유지하며, 인지 기능 저하를 늦추고 집중력과 사고력을 향상시키는 데 도움이 됩니다.



운동은 얼마나 해야 하나요?

건강과 기분을 증진시키기 위해서는 조깅과 같은 격렬한 운동이나 걷기처럼 중간 강도의 운동을 주 5회, 한번에 20~30분씩 하는 것이 이상적입니다.

또한 근력 운동을 일주일에 두번씩 하는 것이 이상적입니다. 일부 연구에 따르면 낮은 강도의 신체 활동도 정신 건강과 신체 건강에 도움이 된다는 결과가 있습니다. 일부 전문가들은 하루 10분의 가벼운 달리기만으로도 긍정적인 효과를 얻을 수 있다고 말합니다.

운동 필수 요소들



시작하기 전, 운동을 오랫동안 하지 않았다면 담당 의사와 상의하세요. 운동을 시작할 때 가벼운 활동부터 시작하세요. 첫 주에는 2-3일 15분씩 걷기부터 시작하고 이후 몇 주에 걸쳐 점차 운동 시간과 횟수를 늘리세요. 운동 시간 계획표는 온라인에서 참고할 수 있습니다.



준비 운동을 한 후 천천히 운동을 시작하세요
강도 높은 운동을 시작하기 전에는 반드시 몸을 부드럽게 풀어줘야 합니다. 준비 운동은 근육과 관절을 이완시켜 부상의 위험을 줄여주며, 대부분 5~10분 정도면 충분합니다.



계속 하세요
운동을 할 때는 무리하지 않는 것이 중요합니다. 통증, 현기증, 숨이 차는 느낌이 든다면 즉시 멈추세요.



스트레칭과 마무리 운동
운동 후에는 마무리 운동을 통해 심박수와 체온을 천천히 안정화 시키세요.



물을 충분히 마시세요
운동 전, 중, 후에는 충분한 수분을 섭취하세요. 목이 마르다고 느끼는 순간 이미 탈수가 시작된 상태일 수 있습니다.

의지가 약해질 때 마음을 다잡는 방법

Keep a record.

운동을 하고 싶은 이유, 현실적인 목표, 그리고 운동 성과를 기록해보세요. 내가 무엇을 기대하고, 어떤 것을 이루고 싶은지 종이에 적으면 운동에 대한 의욕을 높이고 꾸준함을 유지하는데 도움이 됩니다.

The Presidential Active Lifestyle Award (PALA)에서는 운동 진행 상황을 기록할 수 있는 차트와 동기를 북돋고 운동을 지속할 수 있도록 돕는 다양한 자료를 제공합니다.

Put it in your calendar.

달력에 운동 스케줄을 적고, 다른 중요한 약속들처럼 생각하고 지키도록 노력하세요.

If you drop the ball, pick it up.

며칠이나 몇 주 동안 운동을 쉬었다고 해서 부끄러워할 필요는 없습니다. 비록 작거나 규칙적이지 않았더라도, 지금까지 당신이 해온 모든 운동은 의미가 있습니다. 그 노력을 기억하고 다시 시작할 수 있다는 자신감을 가지세요.

Make it fun.

사람들은 자기가 좋아하는 것을 계속하게 됩니다. 재미가 없어진다면, 새로운 것을 시도해 보세요.

Find a friend.

친구와 같이 운동하면 지루함을 없앨 수 있습니다.

함께 운동하는 사람이 있다는 것을 약속을 지키려는 책임감을 높여줍니다.

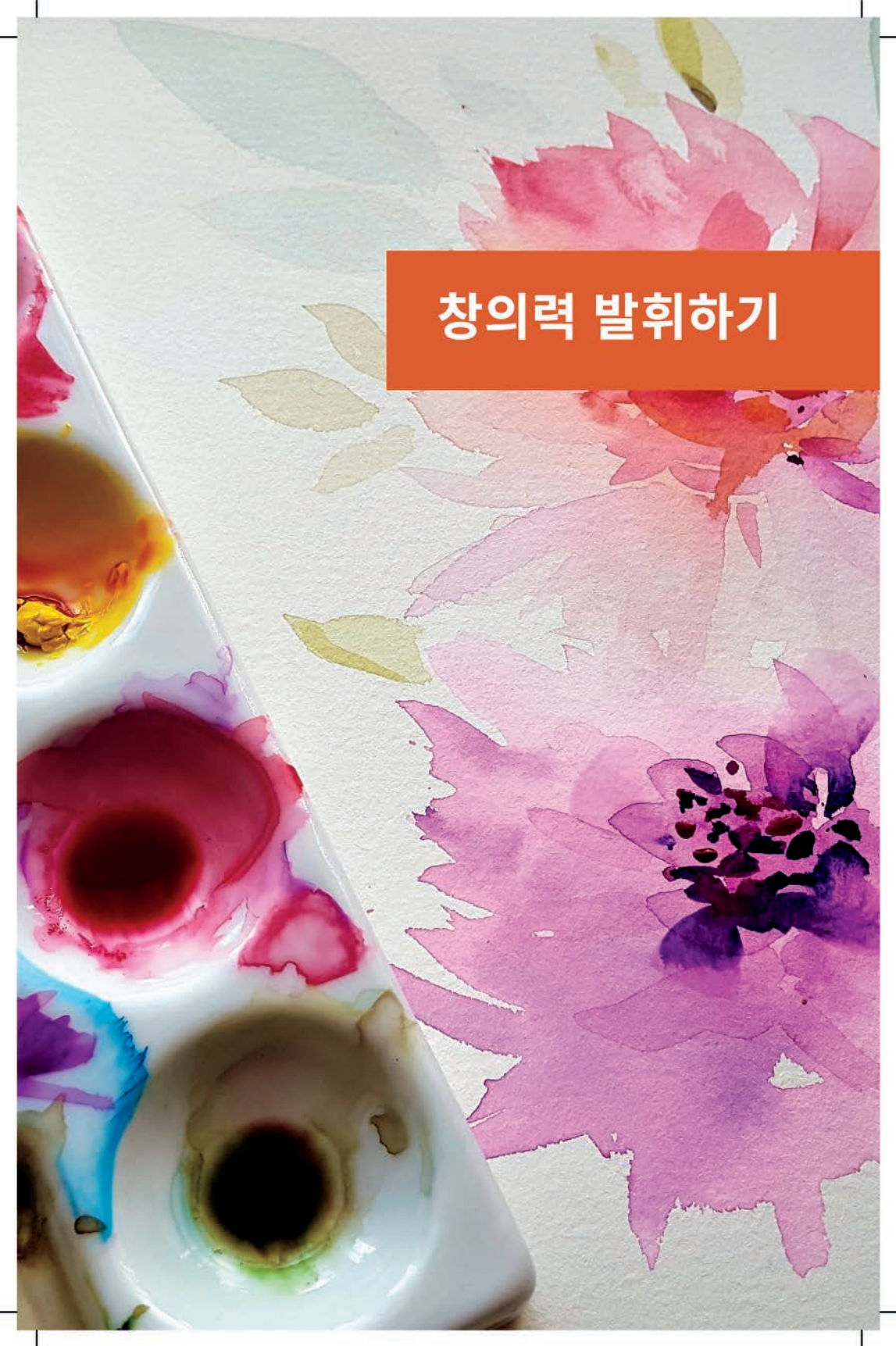
Figure it out.

당신을 멈추게 하는 것이 무엇인지 먼저 생각해 보세요. 그런 다음, 그 장애물을 극복할 수 있는 대안을 찾아보는 것입니다. 만약 저녁 운동이 부담스럽다면 아침 운동으로 바꿔보세요. 헬스장 분위기에 위축된다면 집에서 편하게 운동해보세요. 어디서부터 시작해야 할지 모르겠다면, 온라인에서 많은 운동 방법들을 찾을 수 있습니다.

Reward yourself.

물론 당신의 목표를 이루는 것이 가장 큰 상이겠지만, 그 이외에도 작은 보상들은 운동 의욕을 높여줄 겁니다.

<http://www.mentalhealthamerica.net/get-physically-active>

A watercolor painting of pink flowers on a light background. In the foreground, a white palette with four wells is visible. The wells contain yellow, pink, blue, and dark brown paint. The painting shows several pink flowers with delicate petals and green leaves. One flower in the lower right has a dark purple center. The overall style is soft and artistic.

창의력 발휘하기

심리적 면역 체계를 강화하는 방법: 창의력 발휘하기

창의력은 단지 예술 작품을 만드는 데에만 국한되지 않습니다. 우리는 일할 때나 일상생활에서 문제를 해결할 때에도 창의력을 발휘합니다. 창의력은 기쁨, 사랑, 호기심과 같은 긍정적인 감정들과 밀접하게 연결되어 있습니다.

연구에 따르면, 창의력은 이러한 긍정적인 감정과 함께 나타나며, 심리적 면역 체계를 강화해 궁극적으로 우리의 회복력과 삶의 만족도를 높여준다고 합니다. 우리 모두는 본질적으로 창의적인 능력을 지니고 있으며, 창의력을 배우고 익힐 수 있는 환경과 조건도 스스로 만들어갈 수 있습니다.



TRY *NEW* THINGS

창의력을 발휘하는 것에 대한 더 많은 정보가 필요하면
아래 정신건강팀으로 연락주세요
상담 가능 시간은 월요일 ~ 금요일 오전 8시 30분부터 오후 5시 까지입니다.

영어 503-772-5893
북경어 503-772-5894
광둥어 503-772-5895
한국어 503-772-5896
베트남어 503-772-5897



“창의력은 우리가 실수를 할 수 있는 기회를 허용합니다. 예술이란 무엇을 선택하고, 언제 계속해 나가야 할지 아는 것입니다”

-린다 포인덱스터



다른 사람들과 교류하기



심리적 면역 체계를 강화하는 방법: 다른 사람들과 교류하기

인간은 사회적 존재입니다. 우리는 도움과 존중, 그리고 인간 관계에 대한 깊은 갈망을 가지고 있습니다.

사회적 관계의 장점

행복을 증진합니다. 주목할 만한 연구에 따르면, 매우 행복한 사람과 그렇지 않은 사람의 차이는 좋은 인간관계에 있다고 합니다.

건강에 좋습니다. 최근 연구에서는 노년층의 외로움이 고혈압 위험을 높인다는 결과가 나왔습니다.

수명을 연장합니다. 9년간의 연구 결과, 사람들과 강한 교류를 유지하고 지역사회와 연결된 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 2~3배 사망 가능성을 줄여 주는 것으로 나타났습니다.



사회적 교류 방법

- 이웃에게 인사하기
- 적절한 경우 친구와 가족에게 도움 제공하기
- 도움이 필요한 사람을 안아주고 정서적 지원하기
- 필요할 때 도움 요청하기
- 친구와 가족에게 전화하거나 페이스타임으로 연락하기
- 친구나 가족의 소셜 미디어 게시물이나 사진에 좋아요 누르기
- 소셜 클럽에 가입하기

여러분은 어떻게
교류하고 있나요?



충분한 지원을 받고 있나요?

친구, 가족, 동료와 같은 네트워크는 어려울 때 큰 힘이 됩니다. 서로를 지지하는 강한 관계망이 있으면 소속감과 자존감이 높아지고, 마음의 안정도 찾을 수 있습니다.

스스로에게 물어보세요 :

“내 인생에 적어도 다음과 같은 사람들이 있나요?”

나를 편안하게 해 주는 사람
내가 어떤 이야기든 할 수 있고,
나를 이해하며 도움이 필요할 때 도와주는 사람
나를 소중하게 여기고 인정하며 받아주는 사람

만약 당신이 지금 인간 관계 내에서 충분한 지원을 받지 못한다고 느낀다면, 새로운 관계를 만들기 위해 다음과 같은 방법을 시도해 보세요:

관심 있는 수업에 등록하세요. 공통 관심사를 가진 사람들과 자연스럽게 친구가 될 수 있습니다.

자원봉사에 참여해 보세요. 함께 일하면서 유대감도 형성되고 보람도 느낄 수 있습니다.

먼저 다가가 보세요. 새로운 환경 (대학 입학, 직장 등)에 놓였을 때 한 명이라도 먼저 인사하면 관계를 맺는 데 도움이 됩니다.

관심사나 활동 그룹에 가입해 보세요. 비슷한 관심사를 가진 사람들을 만날 수 있는 좋은 기회입니다. 아시안 보건복지 센터도 새로운 만남을 시작하기에 좋은 장소입니다. 사이트 (www.ahscpx.org)를 확인해 보세요.

인간 관계 강화하기



1. 계속 연락하고 싶은 사람들 목록을 작성해 보세요

2. 목록을 달력에 적어 두고 스스로 잊지 않도록 상기시키세요.



3. 다른 사람들과 함께 모두가 즐길 수 있는 활동을 계획하고, 약속을 지키도록 노력하세요. 함께 시간을 보낼 때는 휴대폰을 잠시 치워두고 진심으로 함께 하는 시간을 만들어 보세요.

4. 개방적이고 정직한 태도로 상대를 존중하고 이해하려고 노력하세요.



5. 갈등이 생기면 침착하게 감정을 다스리고, 서로 대화로 해결을 시도하세요.

문제가 있는 관계를 방치하지 마세요.

전문가들은 나쁜 관계가 좋은 관계보다 더 큰 상처를 준다고 경고합니다.

관계가 불안정하거나 어려움이 있다면, 전문가의 도움을 받는 것도 좋은 방법입니다.

인간관계 강화하기



관계를 더욱 돈독하게 만드는 데는 여러 가지 방법이 있습니다.
적극적으로 경청하고, 서로의 의견을 확인하며, 오해가 없도록 말한
내용을 다시 표현하거나 의역하는 것 등이 좋은 소통 도구가 될 수 있습니다.
이러한 방법들은 친구나 가족과의 관계를 더욱 원활하게 만드는
데 도움이 됩니다.

인간관계를 강화하는 것에 대한 더 많은 정보가 필요하면
아래 정신건강팀으로 연락주세요
상담 가능 시간은 월요일 ~ 금요일 오전 8시 30분부터 오후 5시 까지입니다.

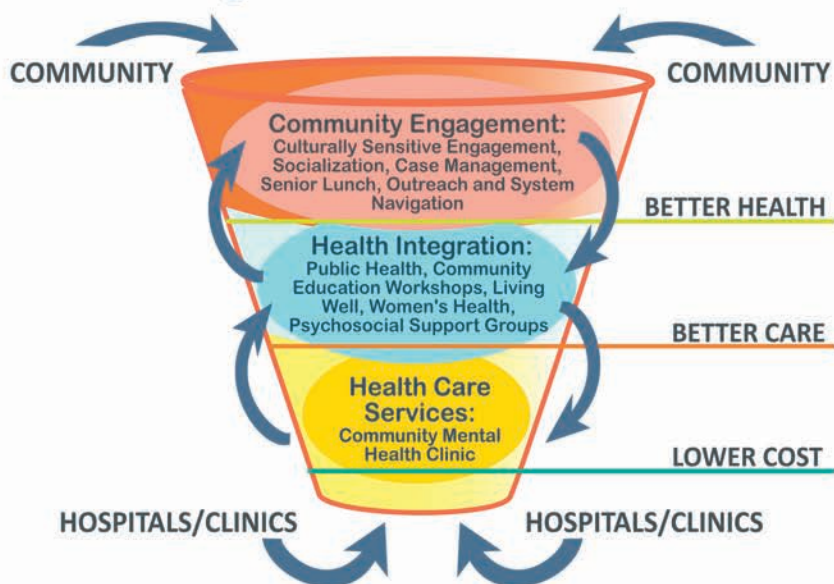
영어 503-772-5893
북경어 503-772-5894
광둥어 503-772-5895
한국어 503-772-5896
베트남어 503-772-5897

아시안 보건 복지 센터: 통합적이고 전인적인 서비스 모델

아시안 보건복지 센터 (AHSC) 는 비영리 사회복지 기관입니다. 1983년부터 포틀랜드 지역에서 지난 40년간, 아시아 지역사회와 다양한 요구에 맞추어 서비스를 제공해왔습니다. 저희 아시안 보건복지 센터는 증가하는 아시안 인구와 그 변화에 적응하며 성장해왔습니다. 저희의 **사명**은 아시안 문화와 미국 문화 사이에 다리가 되어 보다 나은 지역사회를 만드는 일입니다.

저희의 **비전**은 모든 아시안들을 위해 건강 서비스의 불균형을 줄이고, 건강 서비스의 질을 향상시키는 것입니다. 저희 센터는 다양한 언어와 문화적으로 적절한 방법으로 통합적이고 전인적인 서비스 구조를 활용하여 아시안 이민자들에게 다가가 그들이 새로운 문화에 적응하도록 돕고, 건강 서비스를 이용할 수 있도록 하며, 사회적 활동에 참여할 수 있도록 지원합니다. 또한 **통합적이고 전인적인 서비스 모델**을 통해 그들이 자신의 문화 유산과 계속 연결될 수 있도록 돕고 있습니다.

AHSC's Integrated & Holistic Services Model



아시안 보건복지 센터의 통합적이고 전인적인 서비스 모델 - 4Es

이 모델의 네 가지 핵심 가치: **참여, 격려, 역량강화, 접근성.**

아시안 보건복지 센터의 통합적이고 전인적인 서비스 모델은 개인의 커뮤니티 참여, 신체 건강 및 정신 건강 서비스를 “포괄적인” 지원 체계로 연결하는 구조입니다. 이 모델은 2006년 포틀랜드 주립대학교와 공동으로 수행한 아시안 보건복지 센터의 지역사회 기반 참여형 연구 프로젝트 데이터를 바탕으로 개선되었습니다.

이 서비스 모델은 문화적으로 특화된 프로그램을 통해 고객이 건강 문제나 사회적 위기를 경험하기 **이전에**, 언어적, 문화적으로 민감한 환경에서의 활동에 참여하도록 유도합니다. 이러한 참여 활동은 지역 사회 내에서 아시안 보건복지 센터에 대한 신뢰와 영향력을 구축하는 데 기여하며, 이를 바탕으로 건강 정보와 서비스로 자연스럽게 연결될 수 있도록 합니다.

이 모델은 ‘**4E 전략**’을 기반으로 합니다- **참여** 문화적, 언어적으로 적절한 방식으로 클라이언트를 참여시키고, **역량 강화** 자원과 조기 개입을 통해 자기 건강관리 역량을 강화하고, **접근성 향상** 의료 및 사회복지 자원에 대한 접근을 가능하게 하며, **격려** 커뮤니티 구성원들이 필요한 치료를 받을 수 있고 예방 전략을 학습할 수 있도록 합니다.

우리 서비스 모델은 문화적, 언어적으로 적합한 참여를 통해 사회적 연결감과 정서적 안정을 증진시키고, 필요한 건강, 사회복지, 정신 건강 자원을 효과적으로 연계하며, 위기 상황이나 긴급한 정신 건강 문제를 사전에 예방할 수 있음을 입증해왔습니다. 또한 아시안 보건복지 센터는 다년간의 경험을 통해, 그룹 기반 프로그램이 다양한 서비스의 효과적인 진입점이 될 수 있으며, 이를 통해 개인 맞춤형 지원에 대한 신뢰를 형성할 수 있음을 확인해왔습니다.

아시안 보건복지 센터의 주요 활동

지역 사회 참여

아시안 보건복지 센터는 아시아계 이민자들이 고유의 예술과 문화를 유지하고 계승할 수 있도록 지원하며, 사회적 참여의 기회를 제공하고 지역사회에 소속감을 느낄 수 있도록 문화적으로 적절한 방식으로 지속적인 서비스를 제공합니다. 문화적, 언어적으로 민감한 접근을 기반으로 하는 대표적인 지역사회 참여 프로그램으로는 어르신들을 위한 점심 프로그램과 정보 지원 프로그램 등이 있습니다.

건강 통합 서비스

아시안 보건복지 센터는 아시아계 이민자들이 언어와 문화적 장벽 없이 적절한 건강 및 사회 서비스를 이용할 수 있도록 돕고 있습니다. 건강 통합 서비스에는 사례 관리, 그룹 활동 (예, 건우클럽), 건강 교육 프로그램, 건강 검진, 의료 서비스 제공자와의 연계 등을 포함하고 있습니다.

정신 건강 서비스

아시안 보건복지 센터는 트라이 카운티 지역에 거주하는 개인을 대상으로 주정부에서 인증한 외래 환자 정신 건강 서비스와 문제성 도박 지원 서비스를 제공합니다. 저희 임상 전문가들은 아시아 커뮤니티가 정신 건강 서비스를 이용하는 데 있어 언어 장벽, 정신 건강에 대한 문화적 낙인과 오해 등 다양한 어려움에 직면하고 있음을 깊이 이해하고 있습니다.

이에 아시안 보건복지 센터 정신건강팀은 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어, 영어 등으로 문화적으로 민감하고 언어적으로 적절한 치료 서비스를 제공하고 있습니다.

아시안 보건복지 센터 정신 건강 프로그램

아시안 보건 복지 센터의 정신 건강 프로그램은 오레곤 주 멀티노마, 클락카머스, 워싱턴 카운티 내 아시아계 지역사회를 대상으로 외래 정신 건강 서비스를 제공하는 주 정부 승인 프로그램 중 하나입니다.

아시안 보건복지 센터는 정신 건강 지원이 필요한 분들이 안전하고 문화적으로 친근한 환경에서 치료를 받을 수 있도록 돕고 있습니다. 저희의 임상 서비스는 자격을 갖춘 이중언어 정신 건강 전문가들이 제공합니다. 이들은 다양한 문화적 배경에 대한 이해를 바탕으로, 건강, 의료 시스템, 진단 및 치료 전반에 걸쳐 풍부한 임상 경험과 문화적 감수성을 갖추고 있습니다. 저희 서비스는 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어, 영어로 제공됩니다.

제공하는 서비스

포트랜드 그리고 비버튼의 두 곳의 장소에서 제공되는:

- 석사 급 임상 전문가에 의한 종합 심리 평가 및 면허 소지 정신건강 전문의에 의한 정신과적 평가
- 16세 이상 개인을 위한 이중언어 및 이중문화 기반의 개인 심리 치료
- 가족 치료 및 부부 치료
- 개인 및 그룹 기반 사회 기술 훈련
- 사례 관리
- 활동 중심 치료
- 약물 관리
- 도박 문제에 대한 전문 지원 서비스
- 스트레스 및 불안 관리를 위한 정서적 지원
- 세대 자원 연결(GRC) 프로그램

지역사회 정신 건강 교육 및 예방 서비스

정신건강에 대한 교육과 인식 개선

- 정신건강에 대한 낙인을 줄이기 위해 문화적으로 민감한 건신건에 대한 교육을 제공 합니다.
- 정신 건강 문제를 인식하고 잘 다룰 수 있도록 개인과 지역사회에 필요한 지식을 제공하여 역량을 강화 합니다.
- 정신 건강 관련 자원에 대한 정보를 나누고 열린 대화를 통해 지역 사회의 회복력을 키우게 합니다.

웰빙과 기술 향상을 위한 워크숍

- 실습 중심의 워크숍을 제공 하며 다루는 주제들은:
 - 자기 돌봄과 스트레스 관리
 - 자녀들의 정서적 안정을 돕는 양육 방법
 - 의사소통과 관계 형성 기술
- 정신 건강과 감정 조절을 돕는 일상적인 실천 방법들을 강화

예방 교육과 조기 개입

- 임상 연구들에 기반한 훈련들을 제공 하며 다루는 주제들은:
 - 자살 예방 및 조기 경고 신호들
 - 돌봄 제공자의 스트레스 및 번아웃 예방
 - 정신건강 증상이 악화 되기전에 인식하기
- 지역사회가 위기를 조기에 인식하고 개입하여 상황 악화를 예방할 수 있는 역량을 강화 합니다.

부록 I:

아시안 보건복지 센터의 주간 활동 그룹에 참여해 보세요!

아시안 보건복지 센터는 다양한 아시아 커뮤니티를 위한 광둥어, 북경어, 한국어, 베트남어로 진행되는 주간 활동 그룹을 운영하고 있습니다. 이 프로그램은 즐겁고 활기찬 활동, 건강 교육 워크숍, 그리고 따뜻하고 환영하는 커뮤니티 분위기로 구성되어 있습니다.

각 그룹은 약 45분간의 가벼운 운동으로 시작하며, 이후에도 유익한 토론, 교육 세션, 또는 문화 행사로 이어집니다. 하나의 그룹만 참여하셔도 좋고, 여러 그룹에 참여하셔도 환영입니다. 활동적인 생활을 유지하면서, 새로운 사람들과 교류하고, 서로를 지지하는 커뮤니티를 경험할 수 있는 좋은 기회입니다.

그룹 일정 및 자세한 정보는 www.ahscpdx.org 에서 확인하세요!



부록 II: 낱말 찾기

Word Search

L	J	H	O	Q	C	F	M	A	N	A	G	E	T	L	N	O	N
Z	R	E	E	Y	H	E	B	E	T	T	E	R	M	X	B	T	F
G	E	A	G	C	R	E	A	T	I	V	E	D	H	Y	D	A	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	L	N
E	A	T	E	I	M	M	U	N	E	S	C	E	A	T	Y	O	N
N	X	H	S	T	R	E	S	S	U	X	S	W	D	S	B	J	H
T	I	B	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	F	S	I	K	R
A	N	M	K	D	M	J	O	S	B	Y	M	N	S	H	O	A	F
L	G	K	W	G	Y	D	V	T	H	O	L	I	S	T	I	C	N
X	S	E	R	V	I	C	E	J	N	Q	W	P	B	L	E	P	I
W	E	L	L	V	R	E	G	U	L	A	R	R	C	I	G	M	I
C	E	N	T	E	R	O	T	U	B	T	Y	S	L	E	E	P	X

Find the following words in the puzzle.
Words are hidden → ↓ and ↘.

ASIAN
BETTER
CENTER
CONNECTED
CREATIVE
EAT
FUN

HEALTH
HOLISTIC
IMMUNE
MANAGE
MENTAL
PSYCHOLOGICAL
REGULAR

RELAXING
SERVICE
SLEEP
STRESS
SYSTEM
WELL

낱말 찾기 정답

Word Search

.	.	H	.	.	.	.	M	A	N	A	G	E	.	.	.	.	.
.	R	E	.	.	.	.	B	E	T	T	E	R	.	.	.	.	F
.	E	A	.	C	R	E	A	T	I	V	E	.	.	.	.	.	U
M	L	L	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	I	C	A	L	.	N
E	A	T	.	I	M	M	U	N	E	.	.	E	A	T	.	.	.
N	X	H	S	T	R	E	S	S	.	.	S	.	.	S	.	.	.
T	I	.	C	O	N	N	E	C	T	E	D	Y	.	.	I	.	.
A	N	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	S	.	.	A	.	.
L	G	.	.	.	.	.	.	H	O	L	I	S	T	I	C	N	.
.	S	E	R	V	I	C	E	.	.	.	.	.	.	E	.	.	.
W	E	L	L	.	R	E	G	U	L	A	R	.	.	.	M	.	.
C	E	N	T	E	R	.	.	.	.	.	S	L	E	E	P	.	.

Word directions and start points are formatted: (Direction, X, Y)

ASIAN (SE,14,5)

BETTER (E,8,2)

CENTER (E,1,12)

CONNECTED (E,4,7)

CREATIVE (E,5,3)

EAT (E,13,5)

FUN (S,18,2)

HEALTH (S,3,1)

HOLISTIC (E,10,9)

IMMUNE (E,5,5)

MANAGE (E,8,1)

MENTAL (S,1,4)

PSYCHOLOGICAL (E,4,4)

REGULAR (E,6,11)

RELAXING (S,2,2)

SERVICE (E,2,10)

SLEEP (E,13,12)

STRESS (E,4,6)

SYSTEM (SE,12,6)

WELL (E,1,11)

NOTE:

BEHAVIORAL HEALTH

Help is only a phone call away.



Are you or your loved one
facing life challenges?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

您或您的所愛之人是否面臨心理
健康的挑戰?

당신이나 당신의 사랑하는
사람이 정신적인 어려움을
겪고 계신가요?

Quý vị hay người thương yêu
đang phải đối mặt với khó khăn
về tâm lý?



FOR SERVICE IN YOUR LANGUAGE

ENGLISH 503-772-5893 MANDARIN/普通話 503-772-5894

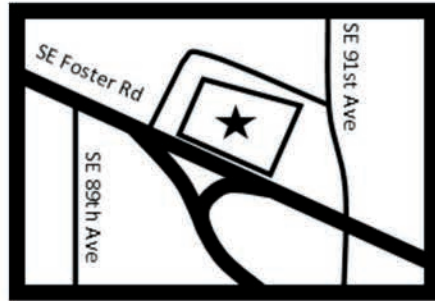
KOREAN/한국어 503-772-5896 CANTONESE/粵語 503-772-5895

VIETNAMESE/ Tiếng Việt 503-772-5897



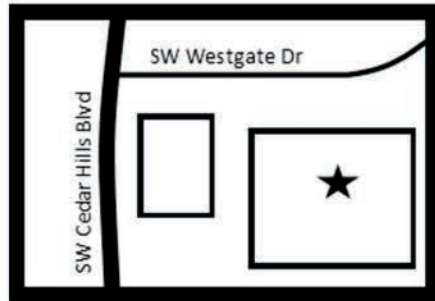
포틀랜드 사무실

9035 SE Foster Rd.,
Portland, OR 97266



비버튼 오피스

3800 SW Cedar Hills Blvd.,
Suite 196
Beaverton, OR 97005



정신건강팀 영어라인 503-772-5893

Fax: 503-872-8825

email: bh@ahscpdx.org

www.ahscpdx.org



OREGON
HEALTH
AUTHORITY

오레곤 주 보건 당국 정신 건강 증진 및
예방 프로그램에서 인쇄하여 제공됩니다.