

도움 요청을 위한 온라인 정보



New Zealand Asian Mental Health & Wellbeing Report 2020에 따르면, 3월 25일 봉쇄령이 내려진 이래, 최소 43.9%의 아시아인이 정신건강상의 문제를 겪고 있습니다. 가장 흔한 증상은 신경과민과 불안입니다 (57%) (Asian Family Services, 2020).

아시아인들은 주로 가까운 친구 (44.1%), 가족 (42.6%), 가정의/일반의 (GP) (28.3%)의 도움을 받습니다. 간혹 아무런 도움도 청하지 않는 사람들도 있습니다 (14%). 전국적 통계에 비해 (예: 의사 - 69%, 기타 의료전문가 - 48%), 아시아인들은 의사와 기타 의료전문가/기관으로부터 도움을 청하는 경우가 상대적으로 적습니다. 이런 이유로 전문적인 정신건강 서비스에 대한 교육 캠페인이 더욱 많이 요구됩니다.

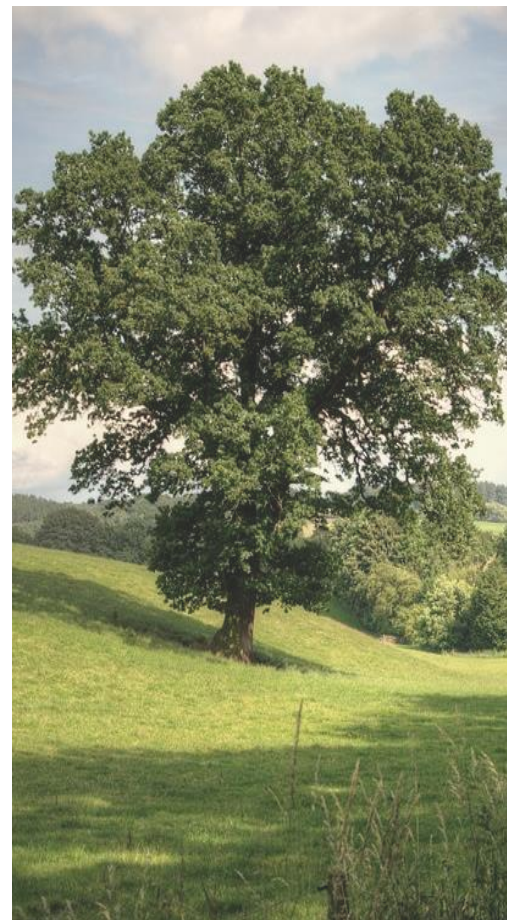
Asian Family Services는 더 많은 아시아인들이 의료 및 사회 전문가들의 도움을 받게 되기를 바랍니다. 귀하가 연락을 취하여 지원을 받을 수 있도록 도와드리겠습니다. 이를 위해 몇 가지 자기 관리 팁과 함께 여러 정보를 마련했습니다.

트리 모델 (Tree Model):

2018년 인구조사에 의하면 전체 인구의 27.4퍼센트가 뉴질랜드에서 태어나지 않았습니다. 지난 5년간 해외출생 인구가 증가한 현상은 이민자, 특히 학업 또는 취업을 위해 뉴질랜드를 찾은 젊은 층의 증가와 맥을 같이 합니다.

많은 아시아 이민자들은 건강 또는 사회적으로 크고 작은 문제를 겪고 있습니다. 트리 모델은 이민의 과정을 형상화하였습니다. 이 모델의 구조는 정신적, 사회적 건강과 가정 보건 및 사회적 유대감을 개선할 수 있는 방법을 형상화하고 있습니다.

트리 모델은 토양에 견고하게 뿌리내리고 있던 나무를 이식하게 되면 나무의 일부가 어떻게 소실되고 새로운 토양의 낯선 기후에 적응하는 것이 얼마나 어려운지 보여줍니다. 어떤 사람이 다른 나라로 이주하게 되면, 그는 자신이 살던 지역 사회와의 사회적 연결고리를 잃게 됩니다. 이 모델은 아시아 이민자들이 이주과정에서 겪는 이러한 경험을 보여주고 있습니다. 뿌리는 문화, 가치관, 신념, 정체성과 확대가족을 포함한 가족을 나타냅니다. 나무의 몸통은 지위와 자부심을 상징합니다. 가지는 언어능력 및 교육을 뜻합니다. 잎은 업적, 사회적 관계 및 친구를 나타냅니다. 과실은 건강을 뜻합니다. Asian Family Services는 트리 모델을 이용하여 아시아 이주민들이 자신의 경험을 이해하고, 자신 및 유사한 과정을 겪고 있는 다른 사람들에 대해 공감하며, 새로운 토양에 더 단단히 뿌리내림으로써 알찬 열매를 맺을 수 있도록 도와 드립니다.





사회적 지원

사회적 지원이 스트레스로 인해 생기는 우울증, 불안 및 기타 건강상의 문제들을 예방한다는 연구 결과가 있습니다. 사회적 지원은 우리의 신체적, 정신적 건강에 긍정적으로 중대한 영향을 미칩니다. 스트레스는 정신질환에서부터 심장병, 편두통 등의 만성질환에 이르는 수많은 건강상의 문제와 관련되어 있습니다. 스트레스를 유발하는 상황에서, 타인으로부터 도움을 받고 있다고 느끼는 경우, 인간은 스트레스와 관련된 건강상의 문제를 덜 호소하는 경향이 있습니다.

도움 요청

모든 사람들은 도움 청하는 일을 힘들어 합니다. 그런데, 다른 사람이 자신을 도와줄 의지가 없다고 생각하는 경우가 많습니다. 거절당할 것을 두려워합니다. 또는 다른 사람이 도움을 줄 마음이 있어도, 시간이 없거나 도와줄 수 없을 거라고 생각합니다. 도움을 청하는 것이 나약함의 표현이라고 생각하십니까? 사람들은 보통 유능한 사람은 도움을 청하지 않는다고 믿습니다. 하지만 - 당신이 요청한다면 - 대다수의 사람들이 도움을 주고 싶어하며 그럴 수 있습니다. 사실, 도움을 요청할 때 드러나는 것은 나 자신이 아니라, 어떤 시점, 어떤 상황에서 내가 도움을 필요로 한다는 사실뿐입니다. 우리의 성격, 지능, 능력 또는 호감도는 드러나지 않습니다. 오히려 도움이 필요할 때 청할 수 있는 강인함과 지혜가 보여집니다.

당신은 혼자가 아닙니다.

그러므로 기억하세요. 당신은 혼자가 아닙니다. 기관으로부터 도움을 받아도 된다는 사실을 인식하고 전문적인 지원과 안내를 받을 수 있도록 연락하세요. 거의 모든 아시아 언어로 서비스가 제공되고 있으니 당신의 모국어를 사용하실 수 있습니다. 도움을 받게 되면 전반적인 정신적, 사회적 건강 상태가 회복되고 가정 또한 화목해질 것입니다.

임신부 및 산모

대부분의 경우, 임신부와 가족들은 커다란 기쁨과 기대를 안고 임신 기간을 보내게 됩니다. 아울러 이 기간에는 큰 변화가 일어나기 때문에 많은 스트레스가 발생하기도 합니다. 코로나19 (코로나바이러스감염증19)의 발발 후, 낮아진 면역력 및 자신과 태아 또는 신생아의 건강에 대한 근심으로 인해 심한 불안감을 느끼는 임신부 및 산모들이 있을 수 있습니다.

의사, 조산사 (助産師), 그 밖의 의료종사자가 당신과 당신의 아기를 관리합니다. 이에 대한 걱정이 생길 수 있습니다. 따라서 자기 자신과 자신의 감정적, 신체적 건강을 챙기는 것이 가장 중요합니다. 최대한 휴식을 취하고 잘 챙겨먹으면서 좋아하는 일과 취미활동을 지속하세요. 자기 자신을 잘 관리하는 것이 아기를 가장 안전하게 지킬 수 있는 방법입니다.

임신 기간 중, 그리고 출산 후에 자기 자신과 아기를 잘 챙기는 것이 중요합니다.

- 휴식 - 아기가 잘 때 수면을 취하세요. 단 몇 분씩이라도 하루에 여러 번 자면 도움이 됩니다.
- 회복을 위해 건강에 좋은 음식을 섭취하세요. 특히, 건강유지, 만족감, 에너지 생성에 필요한 영양소를 함유한 다양한 음식을 드세요. 이런 영양소에는 단백질, 탄수화물, 건강한 지방, 물, 비타민과 미네랄 등이 해당됩니다.
- 단 몇 분만이라도 명상을 해보세요. 휴식의 순간을 맛보실 수 있습니다.
- 많은 이주자들이 모국에서와 같은 수준의 지원을 받지 못할 수도 있습니다. 그 결과 소외감을 느낄 수 있습니다. 하지만, 다행스럽게도 이럴 때 도움을 제공하고 산모에게 적합한 사회 단체를 연결해주는 시설과 기관들이 많이 있습니다.

“아이를 돌보기 위해서 자신을 돌보세요. 자기 자신에게 관대하세요 - 하루아침에 완벽한 재택근무자, 유치원 교사, 육아 코디네이터, 시스템 내비게이터, 부모가 될 수 있는 사람은 아무도 없다는 것을 알아야 합니다” - Dr Rahill Briggs (National Director of Zero to Three’s Health Steps Program) The Brain Architects: Self-care isn’t selfish.

노년층의 아시아인들

노년층의 건강에 관한 데이터와 통계 (Ministry of Health, 2018) 를 살펴보면, 뉴질랜드인들의 수명이 늘었으며 장애를 가지고 있는 노년층이 많다는 사실을 알 수 있습니다. 일반적으로 노년층은 젊은 사람들에 비해 의료 서비스를 더 많이 이용합니다. 소외감이 전반적인 건강상태와 신체 건강에 상당히 안 좋은 영향을 미칩니다. 도움이 될 만한 다음 사항들을 참고하세요.

- 수면, 식사, 활동 등의 체계적인 (그리고 유동적이기도 한) 일과를 최대한 많이 만드세요.
- 전화통화, 화상통화나 메시지를 통해서 당신이 사랑하고 신뢰하는 사람들과 매일 또는 최대한 자주 대화하세요. 그러면서 마음을 나누고 취미활동을 함께 해보세요.
- 오래 앉아있지 말고 최소 30분의 운동을 포함한 하루 일과를 계획해보세요. 안전하면서 본인의 건강상태에 적합한 운동을 하거나 가사일을 하면서 몸을 꾸준히 움직이세요. 온라인 강의를 들으셔도 좋습니다 (예: 태극권, 요가).
- 장애가 있는 독거인인 경우, St John medical alarm ([여기](#)를 클릭하세요)과 같은 개인 맞춤형 의료 알람과 모니터를 이용해보세요.

장기질환 환자

장기질환은 환자의 생명에 심각한 영향을 미칠 수 있는 지속적, 장기적 또는 재발성 질환을 뜻합니다. 많은 사람들이 각종 장기질환으로 고통을 겪고 있습니다. 관련 용어로 ‘비전염성 질환’ 과 ‘만성질환’ 이 있습니다. 장기질환에는 당뇨, 암, 심혈관질환, 호흡기질환, 정신질환, 만성 통증, 만성 신장질환과 치매 등이 속합니다.

이런 질환의 치료에 있어서 사회적 지원의 역할이 매우 중요합니다. 병 때문에 자신을 소외시키지 마세요. 지원요청을 할 수 있는 사회적 관계를 잘 맺고 있는 사람들은 오랜 기간 동안 더 건강하게 지냅니다.

환자가 병을 극복하는 과정에서 사회적 지원과 사회 복지가 거의 의료서비스만큼이나 중요하다는 것을 보여주는 증거들이 점점 많아지고 있습니다.

장기 질환이 있는 사람들이 대면한 상황은 개인마다 다릅니다. 그렇지만, 의미 있고 만족스러운 삶이 충분히 가능합니다.

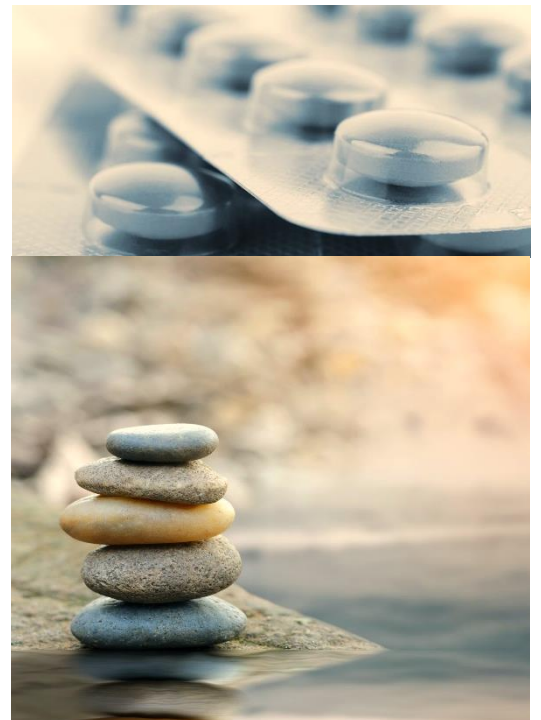
약

기저질환이 있는 경우, 현재 복용하고 있는 약을 언제든지 구할 수 있도록 하세요. 필요한 경우 도움을 요청할 수 있는 사회적 관계를 유지하세요. 그들 (가족)이 당신에게 필요한 것이 무엇인지 알고 계획을 세우도록 하세요.

정신적 행복

정신적 행복은 종교뿐 아니라 영적 수행이나 이데올로기도 의미합니다. 예를 들면 삶의 의미, 목적, 인연과 같이 우리 자신보다 더 넓은 개념을 뜻합니다. 매우 다양한 형태로 건강상태에 따라 개인별로 다르게 나타나는 경우가 많습니다. 다음과 같은 방법을 통해 얻을 수 있습니다.

- 자신과 타인, 그리고 우리 주변 환경의 연계
- 영적 또는 종교적 수행
- 목적과 의미의 탐색 및 교수.



여유를 가지고 대처하고 관리하세요.

- 스트레스를 인식하고 관리하세요 (스트레스는 목, 등 상부, 어깨의 통증과 같은 정신신체증상으로, 그리고 불면증으로 나타날 수 있습니다). 스트레스는 삶의 일부분으로서 흔히 발생하지만, 통제가 힘들어지거나 너무 오랜 기간 지속되면 정신적 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 자기관리가 치료과정에 도움이 될 수 있습니다. 건강하고 건설적이며 기분이 좋아지는 일을 하면 사고 방식이 좋은 방향으로 개선됩니다. 나 자신을 관리하는 일은 내가 통제할 수 있는 일이며, 이를 통해 내 자신을 관리하기 위해 최선을 다하고 있다는 자신감이 생기게 됩니다.
- 스트레스를 받게 되면 자신의 요구와 기분에 집중하세요. 즐겁고 휴식이 되는 건강한 활동을 하세요.
- 시간의 여유를 가지고, 즐거움을 통해 에너지를 재충전할 수 있는 활동을 하세요. 정원 가꾸기, 개산책 시키기, 독서하기처럼 사소하지만 쉽게 성취할 수 있는 활동이 좋습니다.
- 규칙적인 운동, 일정한 패턴의 수면, 건강식단 섭취 등 체계적이면서도 유동적인 일상생활을 하세요. 자신에게 관대하면서 유동성을 가지는 것이 중요합니다.
- 즐거우면서도 성취감을 줄 수 있는 활동을 하세요. 의자 수리, 선반 조립이나 옷장 청소 등의 사소한 활동들이 그 예입니다.
- 충분한 휴식, 근무 중 혹은 이동 시의 짧은 여유, 건강에 좋은 음식의 충분한 섭취 등 유용한 대처전략을 세우고 따르세요.
- 스트레스에 제압되어 극복이 불가능하거나 스트레스로 인해 일상생활에 지장을 받게 되는 경우, 정신 건강 전문가와 상의하세요. 사회 복지사, 목회 상담사, 결혼 가족 상담치료사, 심리학자, 정신건강 전문의, 또는 기타 숙련된 어떤 전문가도 좋습니다. 이들과의 상담이 회복을 위한 첫 단계입니다.



연락하세요. 그리고 인내심을 가지세요. 힘들어도 괜찮습니다.

- 가족, 친구들에게 연락하세요. 도움을 줄 수 있는 인맥을 유지하는 것이 매우 중요합니다. 위챗, 왓츠앱, 카카오톡, 페이스타임, 줌, 스카이프, 구글 행아웃 등의 무료 앱을 이용해서 연락하실 수 있습니다. 가상의 만남도 만남에 해당되며, 문자메시지나 화상통화를 하는 것만으로도 건강이 좋아질 수 있습니다.
- 서로에게 인내심을 가지세요. 지금은 전례 없이 힘든 시기로 상황에 대한 사람들의 반응은 제각각 다릅니다. 어떤 이들에게는 이 변화에 적응하기 위해 더 많은 시간이 필요할 수도 있습니다.
- 자신이 남편, 아내, 부모, 친구로서 최선을 다하고 있다는 것을 기억하세요. 좌절감과 스트레스를 느낀다고 해서 당신이 나쁜 사람인 것은 아닙니다. 자신을 위해 여유를 가져도 괜찮습니다.

지역 사회와 교류하세요.

사회적 관계를 만들고 유지하세요. 뉴질랜드에 온지 얼마 안 된 경우, 지역 농구팀, 언어 수업, 지역 단체 자원 봉사 등 흥미를 느끼는 지역 사회 활동을 찾아보세요. 다양한 지역 단체들이 있으므로 지방 의회 홈페이지를 검색하고, 무리가 가지 않는 범위 내에서 사회 단체의 공동체 텃밭 활동에 참여하세요. 공통 관심사를 가진 사람들을 만나는 순간, 당신뿐 아니라 그들 또한 도움을 청할 수 있는 인간관계를 형성하게 됩니다.

의료 및 사회적 지원 서비스

수많은 종류의 의료, 사회적 서비스를 통해 언제든지 국민들에게 혜택이 제공되고 있습니다. 지원 서비스는 개인, 가족, 지역 사회를 대상으로 다양한 정부 기관, 비정부기구, 공동체, 그리고 가끔은 기업에 의해서도 제공됩니다. 서비스 제공의 주체가 무엇이든, 그 목적은 국민들이 선호하는 지역에서 눈에 띄는 성과를 내는 데 있습니다.

뉴질랜드 의료 서비스의 이용방법은 환자가 필요로 하는 지원의 종류에 따라 달라집니다. 응급 상황이 아닌 경우에는 일반의 (GP)를 찾아가야 합니다. 일반의는 전문 교육을 받은 의사로서 진찰을 할 수 있고, 필요한 경우 추가 검사나 전문의의 치료를 의뢰할 수 있습니다.

의료비가 지원됩니다. 자격을 갖춘 경우, 무료 또는 보조금이 제공되는 뉴질랜드의 의료, 임산부, 장애인 서비스를 이용하실 수 있습니다.

뉴질랜드는 노년층의 국민들에게 다양한 서비스를 제공합니다. 자택치료, 재정적 지원, 사회적 지원, 요양병원 및 실버타운 등이 있습니다.

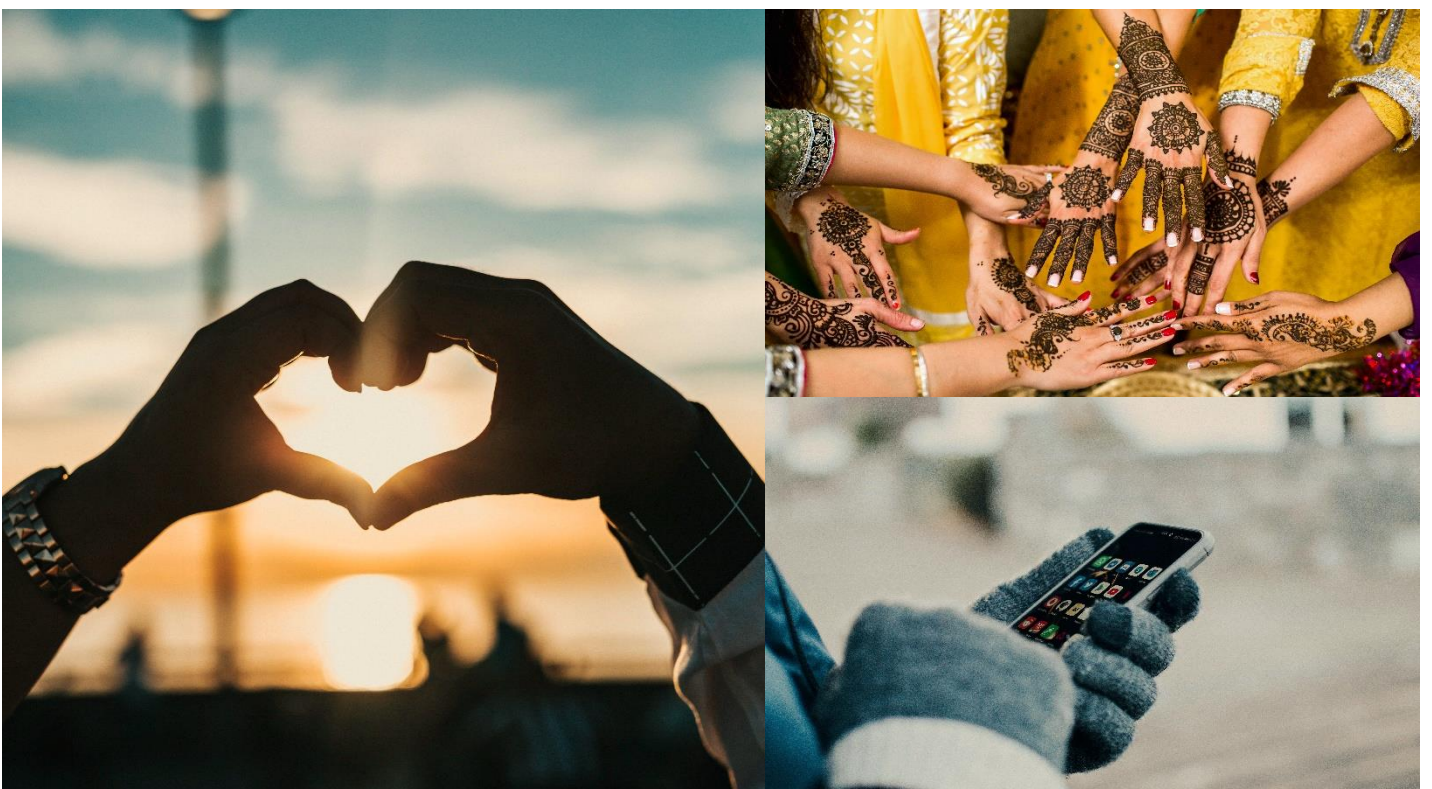
알코올 또는 마약 중독 문제와 관련된 지역 사회 서비스에 관한 정보는 Healthpoint를 통해 얻으실 수 있습니다 ([여기](#)를 클릭하세요).

기억하세요. 대다수의 의료 서비스는 무료 통역 서비스를 제공합니다. 통역 서비스가 필요하신 경우 의료관계자에게 요청하세요.

건강에 대한 조언이나 정보는 Healthline의 무료 상담전화 (0800 611 116)를 통해서도 얻으실 수 있습니다 ([여기](#)를 클릭하세요).

개인 정보 보호 및 사생활

초기에 도움과 지원을 받기 꺼려하는 아시아인들의 대다수가 자신의 정보가 뉴질랜드 출입국 사무소에 전달되어 추후 뉴질랜드 영주권을 받지 못하게 될 것을 두려워한다고 합니다. 하지만 사실은 그렇지 않습니다. 뉴질랜드에서 제공되는 의료 서비스는 사생활과 개인 정보를 보호합니다. 당사자의 제3자 정보제공 동의가 없으면 개인 정보는 공개되지 않습니다.



아시아인들을 위한 지원 단체

신체 활동

- ActivAsian - ActivAsian의 목적은 점점 성장해가는 아시아 공동체가 스포츠와 레크리에이션 활동을 더욱 활발히 할 수 있도록 다양한 연령층과 모든 수준의 그룹에 맞춘 다양한 프로그램을 제공하는 것입니다 ([여기](#)를 클릭하세요).
- Harbour Sport (ActivAsian) - Harbour Sport는 지역 스포츠 단체로 전문 지식을 홍보하며 이를 스포츠 단체, 동호회, 코치 및 교사들과 공유합니다 ([여기](#)를 클릭하세요).

장애

- Independent Living Charitable Trust (Asian Information and Advisory Service) -독자적인 정보와 조언을 장애인, 그의 가족, 친척, 간병인, 부양자, 그리고 일반 대중에게 제공합니다 ([여기](#)를 클릭하세요).

노년층

- Age Concern (Asian Services) - Asian Service는 모든 서비스 및 활동을 표준 중국어와 광둥어로 제공하며 문화와 언어에 적합한 지원을 해드립니다 ([여기](#)를 클릭하세요).
- Korean Positive Ageing Charitable Trust (KPACT) - 한국 지역 사회의 자원 봉사자들로 구성되어 있으며 노년층 한국인들을 돕기 위한 단체입니다 ([여기](#)를 클릭하세요).
- Chinese Positive Ageing Charitable Trust Telephone Befriending Service (CPATBS)는 노년층 중국인들이 외로움을 극복하고 정신 건강을 유지할 수 있도록 돕고자 합니다. 특별한 훈련을 받은 자원 봉사자들과 모국어로 상담이 가능하며, 편하신 시간에 주기적으로 전화를 드리므로 근심거리를 털어놓으시거나 문화를 고려한 서비스를 지원받으며 비밀이 보장되는 편한 대화도 나누실 수 있습니다 ([여기](#)를 클릭하세요).
- Shanti Niwas - 노년층의 인도인 및 남아시아인들의 문화에 적합한 사회적 지원 서비스를 제공합니다 ([여기](#)를 클릭하세요).

임신부 및 산모

- Plunket (영어만 가능. [여기](#)를 클릭하세요)

그 외, 각 지역의 Citizens Advice Bureau로 연락하여 도움을 청하세요 ([여기](#)를 클릭하세요).



Asian Family Services
Together enriching lives



Asian Helpline
0800 862 342

