

### 후손을 위한 강산, 맑고 푸르게...

“한번 쓰고 버리는” 우리의 생활 방식은 엄청난 양의 쓰레기를 생산하고 있습니다. 예를 들어, 테이크아웃 커피의 컵과 뚜껑은 평균 12분만 사용되고 버려집니다!

**간단한 방법으로 일회용품 사용을 줄여보세요, 오늘부터!**



1. 과일과 야채를 담을 때 천장바구니 사용하기



2. 견과류나 건조식품은 유리나 플라스틱 통에 보관하기



3. 개인 도시락통과 수저를 계속 사용하기



4. 자신의 물통을 가지고 다니며 계속 사용하기



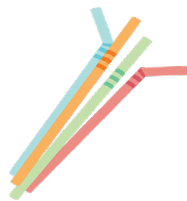
5. 남기지 않을 양으로 점심 준비



6. 테이크아웃 컵 대신 텀블러 사용하기



7. 테이크아웃이나 배달음식을 자제하고 음식점에서 식사하기



8. 일회용 빨대를 주면 사양하기



9. 날개 소포장 된 제품보다 플라스틱을 사용하지 않거나 적게 사용한 제품으로 구매하기

## 2021년 TANI 행사

아래 무료 행사에 여러분을 초대합니다!

### 응급처치 자격증 코스

4월 10일 8:30am – 5pm  
장소: Rutherford College

### 이주 여성 웰빙 프로그램 (MWWP)

4월 매주 화요일 또는 수요일  
10am – 12.30pm  
장소: Zoom 미팅

### 중국어 건강 세미나

5월 18일 화요일  
10am – 12pm  
장소: Te Tui

13 Reeves Road, Pakuranga, Auckland

### TANI 지역 네트워크 모임

5월 26일 수요일  
10am – 12pm

장소: Western Springs Community Garden Hall  
956 Great North Road, Western Spring, Auckland

### 목차:

아시아 커뮤니티를 위한 TANI 건강 프로그램 .....	pg 1-2
아시아 건강 현황 .....	pg 3
보건 및 지원 서비스 .....	pg 4-5
안전 메시지 및 가족 폭력 예방 관련 정보 .....	pg 6-7
커뮤니티 소식 및 행사 .....	pg 8

## Kia ora! 독자 여러분께 문안드립니다.

아시아 보건 네트워크(TANI)의 "뉴질랜드 한인 건강 정보" 독자 여러분께 제 소개를 할 수 있게 되어 기쁩니다.

저는 이번에 새롭게 TANI 회장을 맡게 되었으며 이런 기회를 주신 이사회 위원분들께 감사의 인사를 전합니다. TANI에서 섬기게 된 것과 더불어 뉴질랜드의 타 기관들 또한 섬길 수 있게 되어 영광입니다. 현재 저는 Auckland Greypower Association의 재무관리자(Treasurer), Auckland Indian Association의 사무총장, NZ Indian Central Association의 WRC 회원으로 있습니다. 저의 바람은 여러 커뮤니티 단체들과 함께 전국의 다양한 커뮤니티들에 힘을 보태는 방법을 찾는 것입니다.

TANI는 20년 이상 아시아 커뮤니티를 성공적으로 섬겨왔고 다양한 인구로 뉴질랜드의 주요 도시는 변화하고 있습니다. 이에 발맞춰 오클랜드 지역 밖에서도 더 많은 커뮤니티를 섬길 수 있게 되어 기쁩니다.

이사회, 직원 및 TANI 자원봉사자들과 함께할 앞으로가 기대됩니다. 여러분의 요구에 더 잘 부합하기 위해 많은 아이디어와 조언을 기대합니다.

TANI 회장, Lingappa Kalburgi 박사 드림 (MNZM, JP)



## “서로 연결되어 건강하게 지내기” 프로그램 (Stay Well, Stay Connected)

2월부터 우리 공동체가 건강히 지낼 수 있고 구성원들을 서로 연결해 주기 위한 Stay Well Stay Connected 프로그램이 Zoom이라는 온라인 매체를 통해 시작했습니다. 그동안 많은 참여를 해 주셨습니다, 특히 정회원분들과 그 외의 분들로부터 이 프로그램이 얼마나 도움이 되었는지의 훌륭한 피드백을 받았습니다.

“락다운 기간에 많은 서포트 정말 감사했습니다. 건강에 대해 많이 알게 되었습니다.” 푸남 가이.

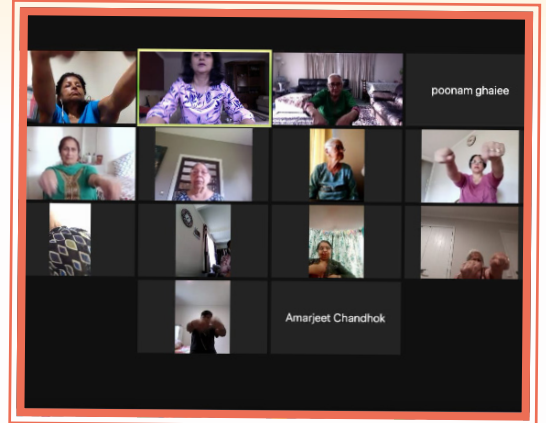
“유용한 정보와 영상이었습니다. 락다운 중 가장 큰 동기 부여가 되었습니다.”

“프로그램 진행해 주신 만주샤님, 동기 부여해주시고, 가르쳐주시고, 도와주신 것에 다시 감사합니다.” 라슈미 차다

“여러분의 프로그램은 정말 도움이 됩니다. 한 세션도 놓치고 싶지 않았을 만큼 좋았어요. 이런 보람 된 일을 하고 계시다니 복이 많으시네요!” 슈웨타 바이라니.

저희 정기적 온라인 세션은 ZOOM을 통해 매주 수요일 저녁 6시, 그리고 매주 토요일 오전 11시 반에 있습니다. 웰빙의 정보를 알고 싶으시거나 요가와 명상에 함께 하고 싶으시다면 연락하세요.

이메일 [manjusha@asiannetwork.org.nz](mailto:manjusha@asiannetwork.org.nz)



## 보건부의 “영양과 건강한 활동”에 대한 최신 정보

“건강한 아기 건강한 미래 (HBHF)”에서 최근 뉴질랜드 보건부에서 개정된 “영양과 건강한 활동을 위한 가이드라인”에 대한 내용이 업데이트된 사실을 알려드립니다. 변경된 내용을 아는 것은 당뇨, 심혈관 질환과 암과 같은 질병들에 걸리는 위험성을 줄이기 위해 중요합니다.

그중에 눈에 띄는 변화는 매일 야채를 더 많이 먹는 것은 건강에 많은 도움이 되고 특히 체중이 늘어나는 것을 방지할 수 있다는 것입니다. 또한 야채의 서빙 사이즈가 하루 세 번에서 다섯 번으로 늘어난 것입니다.

야채의 표준 서빙 사이즈는 75g (100-350kJ)이며 각각 익힌 야채 반 컵 또는 통조림 야채 반 컵, 또는 초록잎 혹은 생 야채 한 컵, 중간 사이즈 토마토 한 개, 또는 중간 크기의 감자, 고구마, 태와 (마오리 감자), 양 (퍼시픽 또는 뉴질랜드), 타로, 카사바, 초록 바나나 반쪽에 준합니다.

건강식에 대해 정보를 알고 싶거나 여러분의 생각을 나누고 싶으시면, 특히 임산부와 4세 이하 아기 엄마들에게 맞추어진 저희 무료 영양 프로그램 “건강한 아기 건강한 미래”에 가입하시기 바랍니다. 저희 서비스에 대해 좀 더 알고 싶으시면 HBHF 라이프스타일 코치 Bushra Ibrahim에게 연락하세요. 전화 022 464 7448 Email: [bushra@asiannetwork.org.nz](mailto:bushra@asiannetwork.org.nz)



## 타밀 커뮤니티를 위한 건강 워크숍

아시아 보건 네트워크 (TANI)은 "건강한 아기 건강한 미래" (HBHF) 프로그램을 통하여 오클랜드 타밀 협회 (ATA)와 파트너로 일하게 되었습니다.

커뮤니티 파트너십 보조금을 최초로 지급 받아 ATA의 첫 지원자와 함께 지난달 2021년 2월에 시작되었고 부부가 함께 대면 워크숍에 참여하여 질문을 통한 기본 지식을 배울 특별한 기회였습니다. 프로그램이 포함한 내용은

- 건강이 임산부와 아기들, 유아들에게 어떻게 중요한가?
- 어떻게 건강한 식단을 계획하는가?
- 어떻게 건강에 좋은 식품을 선택하고 살 수 있는가?
- 어떻게 이런 습관을 실질적으로 유지할 수 있을까?
- 건강식을 어떻게 준비하는가?

또한 Auckland Sports와 Harbour Sports와 협력하여 임신 중 운동의 중요성을 이해시키기 위하여 Zoom 세션을 제공하였고 건강에 좋은 식품의 현명한 쇼핑을 위해 Countdown쿠폰도 증정하였습니다. 모든 세션은 많은 관심을 참석자들과 미정제 곡물, 콩과 견과류로 만든 건강 스낵을 나누며 성공적으로 마무리되었습니다.



## TANI 지역 커뮤니티 네트워크 미팅: 백신 정보 업데이트 및 커뮤니티 연결

불과 이틀 전에 코로나 경보 레벨 1로 바뀌면서 TANI의 오클랜드 지역 네트워크 미팅(Regional Network meeting)이 예정대로 2월 24일, Western Springs Garden Community Hall에서 직접 여러분과 만나 진행할 수 있게 되어 얼마나 다행인지 모르겠습니다.

코로나 백신 접종 일정이 다가오면서 커뮤니티에 많은 논란이 있었습니다. 백신 factsheet를 공유함으로써 커뮤니티가 올바른 정보에 근거한 결정을 내릴 수 있도록 도움을 주었습니다. 미팅에서 제시된 각종 질문은 초청 강사의 Q & A 시간을 통해 대부분 답변하였습니다. 또한, 연말연시 연휴 기간 중 알콜 소비에 대한 문화, 경향, 행동 양식에 대해서도 뒤돌아 보았습니다. 영상 프레젠테이션을 통해서 "록다운 기간에 식품 및 음료 회사의 전략"이란 주제로, 건강에 해로운 제품을 마케팅과 전략을 통해 특히 젊은 계층을 대상으로 어떻게 홍보를 해오고 있는지에 대해 알아보았습니다.

참가자들은 상호 대화적인 네트워크 미팅이 매우 유익했으며 특히 현재 논란이 되는 문제에 시기적절한 대응을 제시했다고 피드백하였습니다. 미팅이 잘 마무리되도록 도와주신 모든 분께 감사합니다! 다음 2021년 5월 27일 미팅 때 다시 뵙겠습니다.



## 다문화 청소년 그룹

13세에서 27세의 젊은 사람들을 위한 소셜 그룹

더 많은 정보는 이메일: [min@ry.org.nz](mailto:min@ry.org.nz)

## 의료 정보가 필요하십니까?

[www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz)을 방문하세요. HealthPoint는 의료 서비스 제공 기관, 서비스 의뢰 및 일반 치료에 대한 최신 정보를 제공합니다.



What are you looking for?



Search for a suburb, name, service or keyword Help / Awhina

# 혹시 C형감염에 노출되지 않았나요?

C형감염은 바이러스의 일종으로 치료되지 않는 채로 방치된다면 치명적인 간 손상을 일으키며, 때로는 간암도 유발합니다. 좋은 소식은 안전하고 효과적인 치료 방법이 있다는 거죠. MAVIRET 이라는 치료법은 C형 간염에 99% 이상을 치료 효과를 보입니다.



C형감염의 감염 여부 검사는 간단한 피검사를 통해 가능합니다. C형감염 피검사는 새로운 방법의 간단한 손가락 채혈이나 일반적인 피검사 모두 적합하고 아직 검사를 받아보지 않으셨다면 GP를 통해 검사를 신청할 수 있습니다. 이미 음성 검사를 받으신 분들은 대부분 다시 검사를 받지 않아도 됩니다.

에디 박사님과 저는 여러분과 C형감염과 간을 잘 돌볼 방법에 대하여 얘기할 수 있기를 기대합니다. 그때 간단한 채혈 검사로 몇 분 이내로 결과를 받을 수 있을 겁니다.

- Auckland City Hospital간 전문간호사 Bridget Faire & 간 전문의 Ed Gane 제공. Auckland City Hospital



## 아기 엄마를 돕는 무료 지원 서비스

Parent Aid는 5살 미만의 아이를 돌보는 부모나 양육인에게 무료로 제공되는 단기 지원 서비스입니다. 만약 태어난 아기, 쌍둥이, 여러 명의 아이에 대해 도움이 필요하시거나, 아이 돌봄, 양육, 병원 방문과 다른 중요한 일정을 위한

교통편 등이 필요하시다면 815 0300 이나 027 693 9341 로 전화해 주세요.

저희는 ADHB, Midwives, Family Start, Health Professionals, Plunket 등 여러 단체와 협력하며, 이들의 소개를 받은 가족들과 함께 일합니다. 장애아동을 방문하거나 양육자 휴식을 위한 서비스도 제공합니다. 또한 양육 프로그램, 놀이 프로그램 같은 다른 커뮤니티 서비스나 프로그램에 소개해 드릴 수 있습니다.

팀원들은 이러한 서비스를 위해 필요한 지식과 기량을 갖추고 있으며, 모두 경찰 신원 조회 검사를 받았고 응급구호 조치와 아동 보호 훈련을 받았습니다.

“저는 처음으로 엄마가 되었습니다. 하지만 어떻게 해야 할지 자신이 없었고 정신적으로 아주 힘들었습니다. 하지만 Parent Aid 는 저에게 많은 자신감과 조언을 주었습니다. 또한, 아이와의 불안감에 집 밖에 잘 나갈 기회가 없었는데, 누군가와 얘기할 기회를 얻게 되었던 것도 정말 좋았습니다. Parent aid는 제가 부모가 되는 즐거움을 알 수 있게 해줬고 정말 저와 제 아이에게 오랫동안 긍정적인 영향을 주었습니다.”

## 한국의 문화 소개 활동

2020년 TANI의 12월 워크샵에 참석한 다양한 문화권 출신의 봉사자들과

가족이 모여 한국 전통 공예 예술을 경험하는 기회를 얻었습니다. 한국 뉴질랜드 문화 협회는 최근 전라북도 국제기관과 협력 조항을 체결하여 사람들이 직접 전통 신발과 한복을 만들 수 있는 공예품 상자를 보내주었습니다. 한국 뉴질랜드 문화 협회의 다이애나 리 씨와 토니 씨가 이번 워크숍 에서 공예품 강의를 선보였습니다.



## 노인의 영양 상태에 대한 설문조사

Beef+Lamb New Zealand는 영양학 전문가에 의해 제공된 영양 정보를 무료로 받을 수 있는 'Facts and Advice' 공간을 신설해서 1) 필수 영양소 2) 건강한 식습관 만들기 3) 식료품 예산과 절약 방법 4) 생애 주기별 영양 정보 5) 노인을 위한 영양 정보를 제공합니다.



인구 전체의 15%는 노인으로 이루어져 있고 특별히 더 높은 영양소와 단백질이 필요한 만큼 영양 결핍의 위험이 크기 때문에 노인 영양 정보는 특별히 중요하게 다루어졌습니다. 연구에 의하면 많은 노인이 필요한 영양소와 단백질이 풍부한 음식을 매일 섭취하지 못한다고 합니다. 그렇기 때문에 저희는 왜 이런 현상이 발생하고 어떻게 노인계층의 식단을 더 나아지게 할 수 있는지 알고 싶어 합니다.

따라서 노인들과 함께 일하는 의료전문가들에게 5 분 정도 설문조사에 참여를 부탁드립니다. 관심이 있으시다면 [brittany@beeflambnz.co.nz](mailto:brittany@beeflambnz.co.nz) 로 연락해주시기 바랍니다. 영양 정보와 건강한 노인 식단은 <https://www.beeflambnz.co.nz/healthy-eating-for-older-adults> 에서 확인하실 수 있습니다.

# 10 가지 COVID-19백신에 대한 오해, 바로잡기

많은 사람들이 COVID-19 백신과 부작용에 대해 염려하고 있고 이러한 염려는 오해를 불러일으킵니다. 예를 들어, 종종 과학자들이 보고한 내용을 정확하게 이해하지 못한 채 자신의 믿음을 발전시키거나, 과학적으로 뒷받침이 되지 않은 정보에 귀를 기울이게 됩니다.

이러한 잘못된 인식을 바로잡기 위해서 Emily Writes는 Otago 대학교에서 미생물학 및 면역학 부교수인 Jo Kirman과 함께 연구를 하였습니다.

다음은 COVID-19백신에 대한 일반적인 오해입니다:

1. 백신이 너무 빨리 개발됐다. 2. 백신은 위험하다.
3. 백신은 아직 충분한 사람들에게 테스트를 받지 못했다.
4. COVID-19 환자의 생존율은 99%이므로 백신을 맞을 필요는 없다.
5. 백신은 아이들에게 안전하지 않으며, 우리 아이에게 백신을 맞히지 않을 것이다.
6. 이것은 백신이 아니라, 여러분의 몸에 DNA를 변형시킨다. 이것은 새로운, 검증되지 않은 기술이다.
7. 앞으로 어떤 부작용이 있을지 모른다.
8. 뉴질랜드에는 COVID-19 없기 때문에, 백신을 접종할 필요가 없다.
9. 백신이 나를 보호해 주기 때문에, 백신 접종을 받지 않고 있는 다른 사람들을 염려할 필요가 없다.
10. 내 몸이니까, 선택은 내가 한다.



이러한 오해를 바로잡고 염려에 대처할 수 있는 자료가 있습니다. 지면이 부족한 관계로 대신 [여기로](#) 클릭하시거나, URL: <https://www.healthnavigator.org.nz/>을 방문하시면 그에 대한 답변을 찾을 수 있습니다. 구글 번역기를 이용하시면 대체적으로 정확한 정보를 얻을 수 있습니다.

## 불치의 유방암 환자를 위한 지원



SUPPORT FOR  
INCURABLE  
BREAST CANCER

스위트 루이스(Sweet Louise)는 뉴질랜드에 사는 유방암 말기 환자들을 정서적, 사회적으로 도움을 주는 단체입니다. 우리는 이분들이 마지막까지 삶을 잘 누릴 수 있도록 도와주고 후원합니다. 유방암 말기 진단을 받으신 분들은 누구나 회원이 될 수 있습니다.

암 말기환자 간병에 경험이 있는 사회복지사가 일대일 돌봄, 사회활동 지원, 만남을 통한 교류, 각종 행사지원, 비대면 후원모임에 참여지원, 생필품(음식)을 살수 있는 바우처 제공, 병원 방문시 필요한 자동차 연료 바우처 제공, 보충적인 치료를 받을 수 있는 바우처 제공, 가족 여행, 선물 등 소소하지만, 환자들의 삶에 활기가 넘치고, 특별한 추억을 만들 수 있도록 도와주는 서비스를 합니다. 현재 뉴질랜드에 거주하는 750명이 넘는 회원들과 그분들의 가족들의 권리를 누리실 수 있도록 날마다 도전합니다.

유방암 진행/전이 진단을 받으시고, 저희의 도움이 필요하시면 저희의 웹사이트에 방문하시거나, 담당 간호사에게 문의하셔서 회원가입 등록서류를 작성하시면 됩니다. 회원가입은 무료이나 서비스는 유료입니다. 서비스는 개인이나 단체 혹은 기업의 기부금으로 운영되며, 여러분도 기부금, 온라인을 통한 신문 구독 또는 요리책 혹은 Sweet Louise Jewelry Collection을 통한 선물을 구매함으로써 도움을 줄 수 있습니다.

## 현재까지 100명이 취업에 성공하였습니다!



Geneva  
Healthcare

Dion은 여기 무료교육과정을 졸업하고 취업에 성공하여 이제 장애가 있는 분들을 돕는 support worker로 일하게

되었습니다. Dion에게 축하를 보냅니다. 그는 우리 주변에 의미 있는 일을 하면서 사람들의 삶에 변화를 만들고 싶어하는 우리들의 좋은 본보기라고 생각합니다.

여러분도 의료 지원 서비스 분야에서 새롭고 보람 있는 일을 시작하기에 결코 늦지 않았습니다. 무료교육 코스에 지금 참여하시고 시작해 보세요.

정부 사회개발부(MSD)에서 지원하는 이 프로그램은 건강 복지에 대한 소개를 하고, Health and Wellbeing 레벨2의 뉴질랜드 자격인증서를 받게 되어 취업에 한걸음 더 가까이 갈 수 있게 돕습니다.

20년의 경험을 가진 My Skill은 노인 의료, 장애인, 가정, 지역 보건 분야의 관리를 주도하고 전담하는 전국적인 교육 훈련 기관입니다.

이 비디오 <https://www.youtube.com/watch?v=vc0GIEeffM> 를 통해 사회개발부(MSD)의 수석 트레이너, Jude and Amanda의 얘기를 들어 보시기 바랍니다.



The Wilson Home Trust  
For Children with Physical Disabilities

[www.wilsonhometruster.org.nz](http://www.wilsonhometruster.org.nz)

북섬 중 북부 지역의 신체 장애아동, 22세 미만 청년, 그리고 그들의 가족들의 삶을 위한 지원을 하고 있습니다.

서비스 내용:

- \* 보조금 지원 (장비, 활동, 휴가, 웰빙, 응급 상황)
- \* 정보 및 지원
- \* 수중 치료
- \* 부모/ 보호자 활동
- \* 장비 시연

더 많은 정보가 필요하시면 다음사이트를 방문하세요.

[www.wilsonhometruster.org.nz](http://www.wilsonhometruster.org.nz)  
전화 :0800 948 787 또는 09 488 0126

이메일 email [info@wilsonhometruster.org.nz](mailto:info@wilsonhometruster.org.nz)

17-23  
May  
2021

# 도로 안전 주간

Sign up  
NOW!



www.roadsafetyweek.org.nz 에서 빠른 등록 양식을 작성하시면 성공적인 도로 안전 주간을 위한 무료 전자 자료와 팁이 포함된 이메일 액션 팩을 받으실 수 있습니다. 3 월부터 이메일 팩이 발송됩니다.

Coordinated by



Sponsored by



## 불안을 경험하는 사람을 위한 지원

Aotearoa Research의 정신 건강에 따르면 일반적으로 아시아 사람들이 사회적 고립, 사회 경제적 지위, 의사소통 및 언어 장애, 문화적 신념, 차별을 포함한 여러 가지 이유로 대화 요법 (talking therapy)을 적게 이용하고 있다고 합니다.

뉴질랜드 전역에서 많은 사람들이 불안과 삶의 변화로 어려움을 겪고 있습니다. 어려운 시기에 정신 건강 문제를 경험하는 것은 정상적인 반응입니다. 때때로 우리는 명백한 이유 없이 기분이 나빠질 수 있으며 불안을 인식하는 것이 어려울 수 있습니다. 불안은 과도하게 걱정하는 것뿐만 아니라 여러 가지 증상으로 나타날 수 있습니다. 불안은 근육 긴장, 통증, 아픔 또는 복통과 같은 신체적 증상으로 나타날 수도 있습니다. 불안으로 안절부절 못하거나 수면 장애를 겪기도 합니다. 피로감을 느끼거나 집중하기 어려울 수 있습니다. 도움을 구하는 것은 용기 있고 통찰력이 있는 행동입니다. 사람들은 정신 건강 문제를 겪으면서도 잘 살 수 있습니다. 모든 사람이 다르지만, 많은 사람들에게 좋은 지원과 건강 지원 활동을 연결하는 것이 중요합니다. 불안으로 힘드시다면 도움을 요청하는 것이 좋습니다.



Anxiety NZ는 지역 사회를 지원하고 치료의 장벽을 제거하기 위해 최선을 다하고 있습니다. 24/7 무료 내셔널 불안증 헬프라인 (National Anxiety Helpline)은 불안을 경험하는 사람들, 그들의 가족과 친구들을 지원할 수 있습니다 (0800 ANXIETY 또는 0800 269 4389).

Guess What??

Free health advice when you need it

**Healthline**

0800 611 116

www.healthline.govt.nz

헬스라인에 전화하시면 24시간 주 7일 언제라도 전화 상담 전문간호사와 무료상담을 할 수 있습니다. 휴대전화를 포함 뉴질랜드 내에서 거는 전화는 모두 무료입니다. 건강상태가 좋지 않을 때, 가족이나 함께 하는 친구의 건강상태에 대한 조언이 필요할 때, 또는 휴가중 가까운 병원이나 약국을 찾을 때 헬스라인에 전화하세요.



“화상은 단 몇 초, 식히는 데는 최소 20 분”

페이스북 친구신청  
[www.facebook.com/burnsupportgroup](http://www.facebook.com/burnsupportgroup)

화상 써포트 그룹 자선 단체  
PO Box 97164  
Manukua City, Auckland 2241  
[www.burns.org.nz](http://www.burns.org.nz)

## 대학생의 수면, 건강 및 스트레스 : 디지털 장치 사용의 영향

학생들의 생활에 영향을 미치는 요소는 디지털 기기 사용 기간이 아니라 사용 목적입니다. 일 외에도 과제, 마감일 및 교육적 요인의 디지털 기기 사용은 대학생의 건강과 전반적인 복지에 부정적인 영향을 미치는 것으로 드러났습니다. 반면 방학 중 디지털 기기 사용의 대체 목적인 오락은 학생들의 생활에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 드러났습니다.

이것은 오락이 휴식 상태를 취할 수 있도록 도움을 준다는 사실을 고려해보면 합리화될 수 있습니다. 음악을 듣거나 영화를 보는 것은 우리의 몸과 마음에 스트레스 해소 효과를 남길 수 있습니다. 맥박을 늦추고 혈압을 낮추고 궁극적으로 스트레스 호르몬을 감소시키는 유익한 효과를 가질 수 있습니다.

학생들은 대부분 학업 코스 중 디지털 기기 사용으로 인해 영향을 받기 때문에 다음 권장 사항을 참고하시면 가능한 피해를 줄일 수 있습니다.

- 종종 학생들은 오랜 기간 동안 컴퓨터에서 계속 작업하게 됩니다. 작업량을 적절하게 분배할 수 있는 일정을 만들어야 합니다.

- 시청 거리는 눈높이에서 모니터로부터 30 인치 이상 멀리 유지되어야 합니다. 침대나 소파에서의 작업을 지양하고 테이블에서 작업해야 합니다.

- 최소 30 분의 간격을 갖으며 산책, 명상 또는 수면과 같은 다른 활동에 참여하면 심신이 휴식을 취하는데 도움이 됩니다.

- 조명이 흐리거나 전혀 없으면 시력에 막대한 영향을 미칠 수 있으므로 디지털 장치로 작업하는 공간의 실내 조명을 고려해야 합니다.

- 마지막으로, 마감 스트레스를 피하기 위해 과제가 우선 순위가 되어야 합니다.



# Waitemata DHB 에서 의료소비자 대표를 모집합니다

신청 분야는 다음과 같습니다.

- WAITAKERE
  - Waitakere Hospital 산부인과 리모델링
  - Waitakere 병원 마스터 계획 프로젝트
- NORTH SHORE
  - 여성건강클리닉 재개발
  - Taharoto Road 정신 건강 서비스 재정비
  - North Shore 마라에( Marae)
  - North Shore 정형외과 및 여성건강 병동 재정비
- 오클랜드 전 지역
  - 커뮤니티 알콜/약물중독 치료 서비스 센터 재정비
  - Auckland/Waitemata Clinical Governance 포럼

의료소비자 대표 (Health Consumer Representative)는 특별 위원회, 개발 프로젝트 또는 그룹의 한 멤버가 됨으로써 의료 서비스를 이용하는 사람들을 대신해서 의료 및 건강 서비스 그리고 정책 개발의 과정에 의견을 반영하고, 의사결정에 참여하게 됩니다. 이는 의료 서비스와 정책을 더 효율적이고 효과적으로 만듭니다.

자세한 정보를 원하시거나 질문이 있으시면 전화: 839 0512 ( Waitakere Health Link) 이메일: office@waitakerehealthlink.org.nz 로 연락하시기 바랍니다.



**뉴질랜드에서 직업 구하기**  
무료 세미나

**Migrant Connect**

주제: 한회이상 참가가능  
 Session 1: 뉴질랜드에서 직업을 갖기 위해 준비하기  
 Session 2: 성공적 Kiwi 이력서와 자기소개서 쓰기  
 Session 3: 네트워크와 Kiwi식 인터뷰 준비하기

연제: Session 1: 화요일 3월 23일 10 am-2 pm  
 Session 2: 화요일 3월 30일 2021 10am- 2pm  
 Session 3: 화요일 4월 6일 10am-2pm

장소: Eden Albert Citizens Advice Centre  
 82 St Lukes Rd Mt Albert  
 ( 도서관 뒤쪽에 위치)

리셉션에서 등록하세요.  
 전화: 846 4023 이메일: edenalbert@cab.org.nz



INSPIRING OUR COMMUNITIES TO LIVE HEALTHY AND ACTIVE LIFESTYLES

## 무료 온라인 건강 웰빙 세미나

- 집에서 할수 있는 운동 ( 매주 월요일과 수요일 10am, 매주 금요일 9:30am)
- 임산부를 위한 운동 ( 매주 토요일 10am & 11am)
- 영양과 웰빙 강좌 ( 매주 목요일 10am & 7pm)

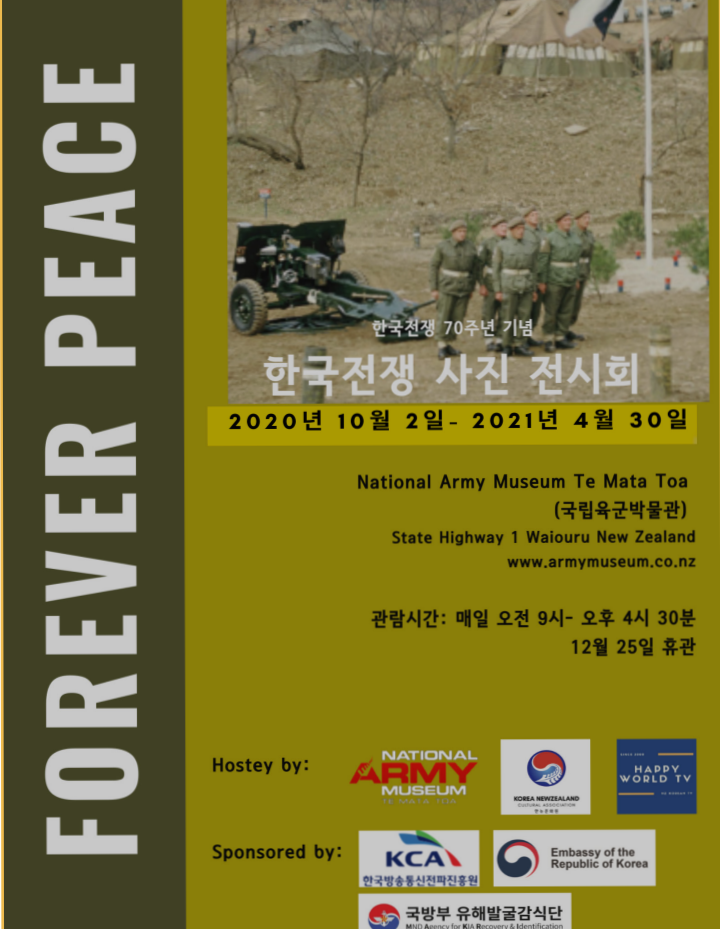
자세한 내용은 <http://www.sportauckland.co.nz/> 에서 보실 수 있습니다



**커뮤니티를 위한 프로젝트나 아이디어에 펀딩이 필요하세요?**

Quick Response Grants( 빠른 응답 보조금)에 대한 마감일은 없습니다. 펀딩 신청서가 접수되면 두달 안으로 답변을 해 드립니다.

보다 상세한 정보는 <http://www.facebook.com/308837020173/videos/324135765708373/> 를 클릭하시거나 [www.foundationnorth.org.nz](http://www.foundationnorth.org.nz) 를 참조해 주세요. 연락처: 0800 272 878, 이메일: info@foundationnorth.org.nz



**FOREVER PEACE**

한국전쟁 70주년 기념  
**한국전쟁 사진 전시회**  
 2020년 10월 2일 - 2021년 4월 30일

National Army Museum Te Mata Toa  
 (국립육군박물관)  
 State Highway 1 Waiouru New Zealand  
[www.armymuseum.co.nz](http://www.armymuseum.co.nz)

관람시간: 매일 오전 9시- 오후 4시 30분  
 12월 25일 휴관

Hosted by: NATIONAL ARMY MUSEUM, KOREA NEW ZEALAND PARTNERSHIP, HAPPY WORLD TV

Sponsored by: KCA (한국방송통신전파진흥원), Embassy of the Republic of Korea, 국방부 유해발굴감식단 (MHA Agency for MH Recovery & Identification)

## 2021년 지구의 날



전 세계의 삶이 정상으로 돌아오더라도 그 전의 삶으로 똑같이 돌아갈 수 없을 것입니다. 우리 지구촌은 한 세대 만에 가장 큰 글로벌 위기로 충격을 받았습니다. COVID-19는 우리에게 미래를 생각할 필요성을 보여주었지만, 다음 위기는 이미 오고 있습니다. 우리가 지금 무언가를 하지 않는 한 기후 변화, 멸종, 전염병, 그리고 거대한 자연재해가 우리의 미래를 결정할 수도 있습니다. 우리는 자연적 그리고 기술적 해결책을 가지고 있습니다. **단지 의지가 필요합니다!**

EARTH DAY.ORG에 참여하십시오. 전 세계 10억 명이 넘는 참여자들이 4월 22일에 행동을 취합니다.

**함께 지구를 회복할 수 있습니다.**

[www.earthday.org](http://www.earthday.org) 페이지를 즐겨찾기에 추가하고 이메일 업데이트를 신청하십시오. 앞으로 더 많은 정보가 제공됩니다.

## 가족을 보호하기 위해 예방접종을 받으세요!

가정이나 약국을 통해 무료 홍역 예방 접종을 받으세요.



Get your FREE measles immunisation at your family doctor and participating pharmacies.



향후 10년 예산안에 대한 여러분의 의견을 듣습니다

AK HAVE YOUR SAY

Auckland Council  
Te Kaitiaki o Te Rauwharua

## Drivers needed for Meals on Wheels

Volunteer now!



### 자원봉사 운전자를 찾습니다

"Meals on Wheels"는 퇴원 환자에게 따뜻한 건강식을 배달해주는 서비스입니다. 자원봉사는 재미있고 보람 있는 경험입니다. 저희 팀의 일원이 되실 운전자는 예를 들면 주중 점심시간에 1.5 시간, 일주일에 하루, 또는 한 달에 한 번이라고 여러분이 가능한 시간에 언제라도 환영합니다. 친절하시고 도움을 주시기를 원하고 무사고 뉴질랜드 운전 면허증이 있다면 저희 팀과 함께해요. (0800) RED CROSS(733 2767)로 전화나 [Volunteers@redcross.org.nz](mailto:Volunteers@redcross.org.nz)로 연락해주세요.

Volunteer Fundraise Shop Donate Learn First Aid  
redcross.org.nz 0800 RED CROSS | f t i

NEW ZEALAND RED CROSS  
RIPEKA WHERO AOTEAROA



WEAR YOUR

slippers

TO WORK DAY

## 슬리퍼를 신고 일하는 날

Communicare은 2021년 취약계층 노인들을 위해 오클랜드 전역의 21개 우정 센터를 운영하고 있습니다. 우리 단체가 선택한 4월 14일 수요일 주제는 '슬리퍼 신고 출근' 프로젝트입니다.

현재 주변의 친구, 가족, 페이스북 팔로워 등등 불러서 우리 단체의 새로운 캠페인에 동참하도록 하고 있습니다. 재택근무를 하시면서 이미 집에서 슬리퍼를 신고 계신다면 저희 웹사이트를 방문해서 온라인 기부를 해주셔도 좋습니다.

일터라면 자랑스럽게 슬리퍼를 신고 모든 동료도 그렇게 하도록 격려해 주세요.

이메일([office@communicare.org.nz](mailto:office@communicare.org.nz)) 또는 전화 (09 631-5968)로 연락해주시면 여러분들의 직장에서 기금을 모을 수 있도록 도네이션 박스를 배달해 드리고 '슬리퍼 신고 출근' 프로젝트 이후 수거하겠습니다.