

# CONNECTING COMMUNITIES

## 2023년 TANI 행사

TANI 오클랜드 네트워크 모임

2월22일 (수) 10am - 12pm

Pearce Street Hall, Haskell Hall

Pearce Street, Onehunga, Auckland

커뮤니티를 위한 정보 워크숍

3월8일 (수) 10am - 12pm

Mt Eden War Memorial Hall

이주 여성 웰빙 프로그램

2월-3월, 화요일 1:30am – 12:30pm

상세 내역은 문의 바랍니다



## 목 차:

- 》 아시안 커뮤니티를 위한 TANI 건강 프로그램
- 》 아시안 건강 정보 및 현황
- 》 보건 및 사회 지원 서비스
- 》 커뮤니티 안전 및 관련 정보
- 》 지역 커뮤니티 소식 및 행사



## From The Chairperson

키아 오라! 안녕하십니까!

아시아 보건 네트워크 (TANI)에서 인사 말씀드립니다.

이번 커뮤니티 건강 정보\_여름호를 통해 여름철 이용할 수 있는 다양한 웰빙 활동 및 서비스에 대한 유용한 정보를 제공하게 되어 대단히 기쁘게 생각합니다.

올해 TANI의 주요 활동으로는 Ethnic Health Collective (소수 민족 보건 연합)을 성공적으로 출범하였고 Healthy Babies Healthy Future (건강한 아기 건강한 미래)에 참가한 스리랑카 어머니 모임과 방글라데시 어머니 모임의 졸업식이었습니다. 또한 오클랜드 지역과 그 주변 지역에서 건강 세미나 및 건강 관련 강연을 주최하였습니다. 그리고 커뮤니티 역량을 강화하기 위한 아주 여성 웰빙 프로그램과 함께 온라인으로 매주 진행되는 요가 및 명상 세미나를 계속해서 진행하였습니다. 올해 9000가족 이상이 우리 아시아 보건 네트워크 (TANI) 활동을 통해 혜택을 받았으며 이러한 활동은 이번 여름호를 통해 자세히 엿볼 수 있습니다.

독자 여러분 모두 새해를 맞이하여 건강하게 지내시기를 바라며 야외 및 수상 활동과 대규모 모임 행사에 참여하시는 동안 안전을 유지하고 예방 조치를 잘하시기 바랍니다. COVID-19 지원 서비스 정보는 TANI 웹사이트에서 확인할 수 있습니다.

여러분 모두 가족과 함께 즐거운 크리스마스와 번영하는 새해를 맞이하시기 바라며 가정에 기쁨과 행복이 함께 하기를 기원합니다.

Ngā mihi nui / 감사합니다.

TANI 의장, Dr Lingappa Kalburgi 드림

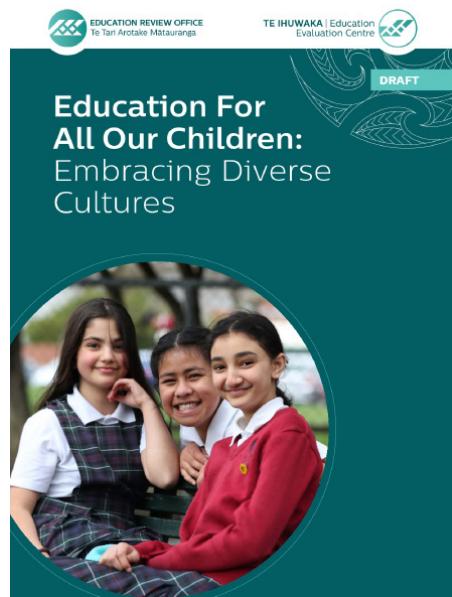


## 소수 민족 보건 연합의 출범 (Ethnic Health Collective)

Ethnic Health Collective (EHC, 소수 민족 보건 연합)은 뉴질랜드에 살고 있는 다문화 커뮤니티의 보건 형평성 개선을 위한 목표를 갖고 각 계의 리더들과 함께 일할 수 있는 공간과 기회를 제공하는 새로운 협업 플랫폼입니다. 현재 소수 민족의 인구는 아오테아로아에서 가장 빠르게 증가하고 있지만 다양하고 복잡한 건강 문제를 가지고 있는 것으로 알려져 있으므로 EHC의 출범은 필수적이며 시기에 적절하다고 할 수 있습니다.

아시아 보건 네트워크 (TANI)는 이 EHC 출범에 중추적인 역할을 하였습니다. 2022년 12월 6일 화요일, 소수민족 보건 관련 지도자들이 Parnell Community Centre에 모였을 때 모두 강한 기대감을 나타냈습니다. 학계, 연구원, 의료 종사자 및 지역 사회 지도자로 구성되어 창립을 주도한 전략적 운영 위원회는 이 연합에 대한 각자의 비전과 리더쉽에 대해 공유하고 다문화 커뮤니티가 처한 불평등을 해소하기 위해 함께 힘을 모으기로 약속하였습니다.

EHC는 다양한 분야에서 참여한 회원이 주도하며, 정책 조언에 힘쓰고 뉴질랜드 다문화 커뮤니티의 전반적인 건강과 웰빙에 긍정적인 영향을 주고자 합니다. 지역 커뮤니티 기반 시설을 강화하고 지역 활동을 장려하며 커뮤니티에 대한 정보를 수집하고 커뮤니티가 처한 어려움이 무엇인지 이해하도록 노력할 것입니다. 또한 공동으로 공중 보건 프로그램 개발에 힘쓸 것이며 형평성 있는 성과를 위해 정부의 투자를 보장하고 정부 보건 정책 및 의사 결정에 내용이 반영될 수 있도록 소수 민족의 목소리를 모아 전달하고자 노력할 것입니다.



## 위드 코로나, 안전한 여름

### 여름을 안전하게 보내기 위한 최선의 방법:

1. 몸이 아프면 RAT 검사를 하세요. 양성이면 7일 동안 자가 격리를 해야 합니다.
2. 가족들을 위한 RAT 테스트가 충분한지 확인합니다. <https://requestrats.covid19.health.nz/>에서 온라인으로 주문할 수 있습니다.
3. 양성 반응이 나오면 항바이러스제를 맞으세요. 자격 여부는 [covid19.govt.nz/medicines](https://covid19.govt.nz/medicines)에서 확인하시거나, GPL나 약국에 문의하셔도 됩니다. 항바이러스제를 제공하는 가장 가까운 약국은 <https://healthpoint.co.nz/>에서 알아볼 수 있습니다.
4. 의료 서비스 기관이나, 요양 시설, 장애 시설 등에서는 마스크를 착용합니다. 고위험군의 사람들을 방문하거나, 폐쇄적이고 사람이 많은 곳, 특히 대중교통 이용 시에는 꼭 마스크를 착용하기를 권장합니다.
5. 코비드는 실내에서 더 쉽게 퍼집니다. 단체 활동을 하거나 또는 식사를 할 때 야외에서 시간을 보내면 위험을 줄일 수가 있습니다. 실내 공기 흐름을 좋게 하는 방법은 <https://covid19.govt.nz/.../pro.../ventilation-and-covid-19/>를 참고하시기 바랍니다.
6. 코비드에 관한 무료 상담은 0800 358543로 전화하시거나, COVID Health Hub: <https://covid19.health.nz/advice/>를 참고하시기 바랍니다.

## 다문화를 반영한 미래의 교육을 위하여

아오테아로아 뉴질랜드는 점점 더 다문화화 되어가고 있습니다. 이러한 변화는 도시 지역에서 가장 빠르게 나타나고 있고, 전국적으로 다양성은 나날이 증가하고 있습니다. 미래에는 더욱 다양한 민족의 학생들이 더 많은 언어를 사용할 것입니다. 그 결과 2043년에 이르면 아오테아로아 뉴질랜드의 네 명 중 한 명 이상의 학생이 소수 민족일 것으로 예상됩니다.

교육은 우리 아이들 모두의 필요를 충족시킬 수 있어야 합니다. 많은 소수 민족 학생들이 학업 성취에는 상당 부분 성공한 듯하지만, 한편으로 인종차별, 소외, 문화적 이해 부족 등의 문제를 경험하고 있습니다. 이러한 문제를 교육 현장에서 해결하고 소수 민족 아이들이나 청소년들에게 훌륭한 배움의 장소가 되기 위해서는 중요한 변화가 이루어져야 합니다.

이를 개선하기 위한 연구에 여러분의 의견이 필요합니다. 아래 링크를 통해 의견을 제출하실 수 있습니다. <https://www.surveymonkey.com/r/DraftLTIBSubmission>

제출 마감일은 2022년 12월 20일 화요일입니다. 질문은 영어와 다양한 아시아 언어들로 보실 수 있습니다.

다음 링크에서 이 리포트에 관한 요약을 읽어보시기 바랍니다.

우리 아이들을 위한 교육: 다양한 문화 수용 - 초안 요약 [Education For All Our Children: Embracing Diverse Cultures - Summary of draft for consultation | Education Review Office \(ero.govt.nz\)](https://ero.govt.nz/education-for-all-our-children-embracing-diverse-cultures-summary-of-draft-for-consultation/)



## 두 번째 코로나 부스터접종 대상 확대

현재 많은 마오리와 파시픽 사람들이 COVID-19으로 인해 입원 치료를 받고 있기 때문에 11월 18일부터 40 ~ 49세 마오리와 파시픽 사람들도 두 번째 부스터 예방 접종을 할 수 있게 되었습니다.

40-49세 마오리와 파시픽 분들의 두 번째 부스터 접종 확대는:

- 1) 마오리와 파시픽 접종률을 높일 수 있게 되고
- 2) 전체 접종 인구를 늘리게 되며 (현재 40 ~ 49세의 마오리와 파시픽 백신접종 해당 인구 중 37% 정도는 아직 첫 번째 부스터 접종을 하지 않았습니다)
- 3) 해당되는 사람은 기저질환의 유무에 관계없이 부스터를 받을 수 있습니다.

따라서 40세 이상 마오리와 파시픽 사람들은 누구나 두 번째 부스터 접종을 받을 수 있습니다. 이에 따라 COVID-19로 인한 심각한 고통, 입원 치료 또는 사망에 이르는 위험을 줄일 수 있습니다.



## 장애인을 위한 해바라기 카드

많은 사람들은 병원에 오는 것에 대한 스트레스를 받게 되는데 특히 그날 어떤 일이 생길지도 모른다고 생각하게 되면 더욱 그렇습니다. 만약 여러분이 사람들의 눈에 잘 띄지 않는 장애가 있으면 -예를 들어 자폐, 치매, 청력 문제, 불안 장애와 같은 장애 - 해바라기 카드를 달면 병원 직원들이 장애가 있다는 것을 쉽게 인식하여 그에 따른 필요한 도움을 쉽게 줄 수 있게 됩니다.

### 해바라기 목걸이를 사용할 때:

North Shore 및 Waitakere 병원 직원들은 해바라기 목걸이로 환자가 장애가 있다는 것을 말하지 않아도 인식할 수 있으므로 일반인과 다르게 도움을 줄 수 있고 진료 과정이 힘들어 보이면 천천히 편안하게 진행할 수 있도록 할 수 있습니다.

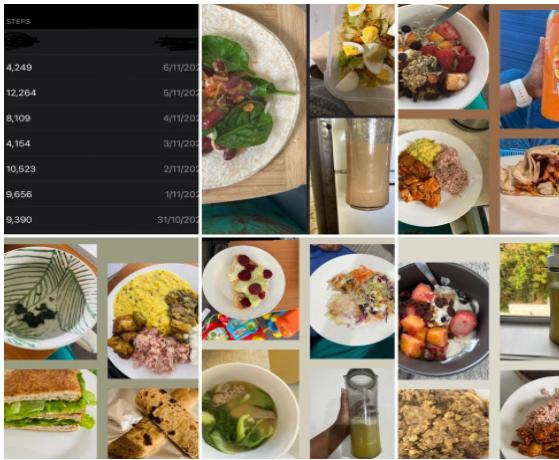
### 주의 사항:

해바라기 카드를 걸고 있다고 해서 줄을 서지 않아도 된다거나 담당자 직원을 별도로 배정해 주지는 않습니다

### 해바라기 목걸이 신청 방법:

[Hiddendisability@waitematadhb.govt.nz](mailto:Hiddendisability@waitematadhb.govt.nz)에 이 메일을 보내주시면 병원 방문 시 본 건물 정문에서 카드를 가져가실 수 있게 준비해 드립니다. 발급된 해바라기 목걸이는 보관하시면서 병원 방문 시나 다른 야외에서 사용하실 수 있게 됩니다.

(출처: [Hidden Disabilities | Te Whatu Ora - Waitemata](#))



## 건강한 아기 건강한 미래 (HBHF)



"건강한 아기 건강한 미래" (HBHF)는 보건복지부 (MOH) 프로그램으로 Asian Network (TANI)에서 운영하는 건강한 식생활 습관을 돋는 무료 프로그램입니다. 올해 봄 시즌부터

는 23명의 스리랑카 엄마들이 참여해서 남아시아인을 위한 맞춤식 건강한 식생활 프로그램에 도전하였습니다. 이는 건전한 식생활 모델, 과식 조절, 흰쌀을 현미 또는 붉은 쌀로 바꾸기, 그리고 요리할 때 코코넛 크림 줄이기 등을 포함한 다양한 내용을 포함하고 있습니다. 이를 위해 라이프 스타일 코치 Bushra는 신체 건강은 물론 정신 건강의 향상을 돋기 위해 조언하고 코칭을 해주었습니다.

이번 여름에는 특별히 인도 엄마들을 위한 프로그램을 준비하였고 내년 3월까지 진행할 예정입니다. 프로그램은 워크샵과 6주간의 건강한 라이프스타일 챌린지가 포함되어 있으며 5천 불 상당의 식료품 바우처와 상품들을 준비해 두었습니다. 프로그램에 참여를 원하시는 분은 임신 중 이거나 4살 이하의 아이가 있는 엄마로서 HBHF 프로그램에 처음으로 참여하시는 분이면 됩니다.

인도인 엄마로서 참여를 원하시는 분은 문자 또는 전화를 주십시오:

Bushra Ibrahim – 022 4647 448 (뉴질랜드 공인 영양사 & 건강한 라이프 스타일 코치) 또는 Poonam – 021 189 7808

## Rong의 자립적이고 보람찬 삶의 이야기



2022년 8월에 적정 기간의 준비와 과도기를 거친 후 Rong(롱)은 Spectrum Care의 한 가족이 되었습니다. Rong은 36세의 중국혈통의 키위로 지적 장애가 있으며

아버지가 돌아가시기 전까지는 가족과 함께 살았습니다. 불행하게도, 이후 오래되지 않아 어머니가 뇌졸중으로 지역에 있는 요양원의 중환자실로 옮겨졌습니다. 당연히 Rong의 인생에 엄청난 충격과 변화를 주었으며 가족 및 사회적 관계 형성에 있어서도 심각한 영향을 미쳤습니다.

마침내 Rong은 Spectrum Care에 소개되어 거기서 제공한 거주 시설에 살게 되었으며 '날마다 낙천적 마음'이라는 저희의 서비스 모토에 따라 Rong과 그의 가족들이 유연하게 이러한 과정에 적응할 수 있도록 도와주었습니다.

이제 Rong은 St John과 함께 하는 단체 활동, 신체 단련 운동 그리고 새로운 보금자리의 식구들과 함께 활기를 찾고 있습니다. 게다가 자신의 사회적 역할을 인지하고 형으로서 플랫 메이트인 세 명의 나이 어린 동생들에게 다른 사람을 대하고 존중하는 방법들을 알려주는 를 모델이 되어가려 하고 있습니다. 이러한 소속감은 Rong이 선택한 더욱 자립적인 삶을 즐길 수 있도록 도와주고 있는 듯합니다.

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



## 추모의 나무와 사랑의 편지

크리스마스에 우리는 우리 곁을 떠난 그립고 사랑하는 이들을 추억하곤 합니다. 추모의 나무 (Tree of Remembrance)는 우리의 기억 속에 늘 살아 있지만 더 이상 볼 수는 없는 사랑하는 이들에게 마음으로 쓰는 짧은 편지를 남길 수 있도록 하기 위함입니다. 이 나무는 오클랜드 서부 커뮤니티의 지정 호스피스 상점에 진열되며, 여러분이 기부해 주신다면 오클랜드 서부 지역사회에서 생의 말기에 있는 환자들이 무료 전문 돌봄 및 진료를 계속 받는데에 큰 도움이 됩니다.

12월 9일부터 12월 24일까지 기부를 하신 후, 하기 장소에 있는 추모의 나무에 메시지를 써서 걸 수 있습니다.

- Bunnings New Lynn 지점, 2/12 Titirangi Road
- Bunnings Westgate 지점, 21 Fred Taylor Drive, Massey
- PAK'nSAVE Henderson 매장, Alderman Drive, Henderson
- New World New Lynn 지점, 2/6 Crown Lynn Place, New Lynn

**Healthline**  
0800 611 116  
[www.healthline.govt.nz](http://www.healthline.govt.nz)

Free health advice  
when you need it

무료상담 전화번호:  
 - 일반 건강 문제 0800 611 116  
 - 코로나 관련 상담 0800 358 5453  
 - 코로나 백신 상담 0800 28 29 26  
 (월-일요일 매일 8am - 8pm )

## 무료 Covid-19 항바이러스 약제

Covid-19 항바이러스 약제 (Antiviral medicines)는 체내의 바이러스 수를 감소시켜 줍니다. 동약제는 Paxlovid와 Molnupiravir이며, 지원대상인 사람은 이를 무료로 지원받아 복용하여 입원 위험 가능성을 줄일 수 있습니다.

Covid-19 양성 반응을 보인 이들 및 같은 집내에서 접촉 후 유증상인 지원대상인 경우 의료기관에서 약을 처방받을 수 있으며, 처방전 없이 약국에서도 받을 수 있습니다. 증상이 나타나기 시작한 날로부터 5일 이내에 약을 복용하여야 합니다. 의료기관이나 약국에서 약을 받기 전 건강 상태를 검사하게 됩니다.

무료 Covid-19 항바이러스 약제를 받기 위해서는 다음 사항이 충족되어야 합니다.

- Covid-19 양성 증상 보유 및 시험 양성 반응을 보이는 경우
- Covid-19 양성 증상 보유 및 Covid-19 환자와 같은 집 내에서 접촉한 경우

또한, 다음 중 하나 이상의 경우가 충족되어야 합니다.

- 65세 이상
- 마오리 혹은 퍼시픽 인종이며 50세 이상
- 50세 이상이며, Covid-19 백신 접종 이후 두 가지 이상의 백신 관련 증상을 보인 경우
- 면역체계가 심각히 약화된 경우
- 다운증후군인 경우
- Covid-19로 인해 중환자실 치료 및 이에 준하는 병원 진료를 이전에 받은 경우
- 3가지 이상의 고위험 질병을 지닌 경우

(더 많은 정보는 [Pharmac](#) 웹사이트에서 볼 수 있습니다.)



## 여름철 식품 알레르기 예방을 위한 초 간단 팁

- 석쇠 – 집에서 쓰는 석쇠는 식품 알레르기를 유발하는 항원이 없을 수 있지만 친구 집에서 하는 바비큐 파티 초대를 받으면 어떻게 될까요?  
팁: 양해를 구하고, 혼자 먹을 음식을 따로 싸거나 따로 쓸 수 있는 작은 석쇠 판을 들고 갑니다.
- 주방 기기에 의한 오염 – 해산물이나 닭고기같이 알레르기를 유발하는 음식에 사용한 집게를 세척하지 않고, 다시 사용하는 경우, 단백질 성분(알레르기 유발 성분)이 다른 음식에 옮겨가는 경우가 종종 있습니다.  
팁: 친구 집 식사 초대를 갈 경우, 나의 음식 알레르기에 대해서 초대한 친구에게 반드시 알립니다.
- 차가운 음료와 아이스크림 – 간혹, 어떤 브랜드 아이스크림이나 음료에는 알레르기를 유발할 수 있는 성분이 들어 있습니다.  
팁: 음식 상표에 적혀 있는 첨가 재료들을 꼼꼼하게 읽는 것을 추천합니다.
- 만일의 경우를 대비해서 알레르기가 있는 사람은 EpiPen(에피펜)을 항상 소지하고 다니세요.

자세한 정보와 문의 사항은 홈페이지나 이메일로 연락하세요.

홈페이지: [allergy.org.nz](http://allergy.org.nz) (Managing Food Allergy section)

이메일: [allergy@allergy.org.nz](mailto:allergy@allergy.org.nz) 혹은 [educator1@allergy.org.nz](mailto:educator1@allergy.org.nz)

Thriving at Crossroads



UNIVERSITY OF AUCKLAND  
Waipapa Taumata Rau  
NEW ZEALAND

Ethnic minority youth wellbeing

소수 민족 및 소수 그룹 청소년 웰빙

16세 ~ 24세입니다?

그리고

아시안, 중동, 라틴 아메리칸 혹은  
아프리카인입니다?

그리고

기타 소수 그룹에 속해 있습니다?

(예: 성소수자, 소수 종교, 장애인, 난민)

위의 질문에 모두 해당하는 분은 그동안의 소수민족 청소년으로서 소외집단으로 살아온 경험과 이로 인해 삶에 끼친 영향을 나누는 인터뷰에 초대합니다.

인터뷰 시간은 60분이며, 장소와 시간은 조정이 가능합니다.

참가자의 모든 정보는 비밀이 보장되며, 연구목적으로만 사용됩니다.

참가자에게는 \$50 상당의 바우처를 드립니다.

참여를 원하시면 [thriving@auckland.ac.nz](mailto:thriving@auckland.ac.nz)으로 연락바랍니다.

자세한 사항은 아래의 연락처를 참조하세요.

1. 오클랜드 대학, 인구보건학(School of Population Health, University of Auckland)  
교수 Roshini Peiris-John

이메일: [r.peiris-john@auckland.ac.nz](mailto:r.peiris-john@auckland.ac.nz)

2. 오클랜드 대학, 인구 보건학 Dr Rodrigo Ramalho

이메일: [r.ramalho@auckland.ac.nz](mailto:r.ramalho@auckland.ac.nz)

(2022년 7월26일 기준, 3년 동안 연구할 수 있도록 오클랜드 보건 연구 윤리 위원회의 승인을 받음. 승인 번호 reference number: AH24474)



## TANI 오클랜드 지역 네트워크 모임

지난 11월 23일 Western Springs Garden Community Hall에서 TANI 오클랜드 지역 네트워크 모임이 있었습니다. 80명이 넘는 참가자들과 함께 유익한 정보를 나누는 시간이었습니다.

NZ 가정폭력 정보센터, Allergy NZ, Kahui Tu Kaha 그리고 White Ribbon NZ에서 초청된 게스트 스피커들은 가정폭력에 관한 통계, 알레르기 관리, 웰빙과 지원 프로그램 그리고 여성에 대한 폭력 종식 캠페인 2022 (White Ribbon NZ)에 관한 유익한 정보를 공유하였습니다.

NZ Family Violence Clearinghouse (가정 폭력 방지 정보센터)는 가정폭력에 의해 영향을 받는 아동과 아시안 커뮤니티에서 일어나는 가정폭력에 관한 최근 통계를 공유하였고 Allergy NZ는 알레르기 발생이 많은 여름철, 알레르기 종류와 그로 인해 고통받는 분들을 이해하고 돋는 방법들을 제시해 주었습니다.

그리고 Awhi Ora 프로그램의 일환으로 GP 클리닉에서도 전문의를 거치지 않고도 쉽게 정신 건강 지원 서비스를 이용할 수가 있다는 것을 알게 되었고 이를 통해 일상의 업무를 수행하는데 도움을 받을 수 있습니다.

끝으로 TANI의 'White Ribbon 화이트 리본' 홍보 대사인 Vishal Rishi은 캠페인을 통해 여성에 대한 폭력을 예방하도록 촉구하였습니다. 가장 주목을 받았던 점은 이번 네트워크 모임에 참석한 15명이 넘는 남성들이 화이트 리본 서약을 하고 하얀 리본을 받았고 저희는 그들이 화이트 리본 홍보 대사가 되기를 응원했습니다.

## 재활을 위한 현장 실습 소개



Active+ (<https://www.activeplus.co.nz>)는 사고를 당해 직장을 잃은 사람들이 다시 직장으로 돌아갈 수 있게 돋는 기관입니다. 여기에

참여하는 사람들을 ACC의 재정 지원을 받는 동안 직장 경험을 쌓을 수 있는 곳으로 소개하고 성공적으로 실습을 할 수 있도록 도와줍니다.

이러한 제도는 고용주, 참가자 그리고 ACC 모두에게 유익합니다. 고용주는 여분의 일손이 생기고 참가자가 나중에 정직원으로 고용될 때 그 업무가 적성에 맞는지를 미리 가늠할 수 있습니다. 물론 실습이 끝나고 참가자를 고용할 수도 있지만 의무 사항은 아닙니다.

이러한 실습 경험은 다시 일하기 위한 중요한 재활의 역할하고 참가자와 ACC는 일의 수행 능력을 향상하고 평가할 수 있으며 새로운 기술을 배울 수도 있고 안정된 일과를 다시 회복할 수 있습니다.

다양한 배경을 가진 참가자들은 직장 경험이 있고 사고를 당한 후 다시 일할 수 있다는 의학적으로 판정을 받은 사람들로서 다양한 일들을 찾고 있습니다.

Active+는 고용주와 사회 서비스 기관들로 이루어진 큰 네트워크이지만 참가자들에게 최고의 일자리와 그들에게 적합한 직장을 제공하기 위해 항상 새로운 파트너 고용주를 찾고 있습니다.

Active+에는 현재 오클랜드 지역뿐만 아니라 전국에서 현장 실습을 원하는 참가자들이 등록되어 있습니다. 관심 있는 고용주들의 많은 연락 바랍니다.

자세한 내용과 문의는 Paul Fennessy (오클랜드 지역 매니저) - Back to Work Service. 09 373 3283 또는 [paul.fennessy@activeplus.co.nz](mailto:paul.fennessy@activeplus.co.nz)로 해주세요.



## 안전운전으로 가족을 지켜주세요

여름에는 항상 교통량이 증가하고 있으며 이로인해 더 많은 교통사고가 발생하고 있습니다.

### 여름철 운전 시 유의 사항:

- 여행 계획 - 목적지 정보와 교통상황을 미리미리 확인하십시오.
- 날씨 확인 - 날씨가 좋지 않으면 평소보다 일찍 출발하십시오. 도로가 미끄러워 차를 제어하기 어려울 수 있습니다. 자동차의 속도를 줄이면 필요할 때 쉽게 제동할 수 있습니다. 필요시 낮에도 가시성을 위해 헤드라이트를 켜는 것을 권장합니다.
- 항상 안전벨트를 착용하고 어린이는 연령에 적합한 카시트에 있어야 합니다.
- 운전할 때는 휴대전화를 치워 두세요.
- 피곤할 때 운전을 피하십시오.
- 술을 마실 계획이라면 운전하지 마십시오. 택시를 부르거나 안전하게 귀가할 방법을 계획해야 합니다.

여름 휴가철에 더 많은 검문소가 있을 예정이고 경찰은 밤낮으로 음주운전 검사를 할 것입니다. 난폭 운전이나 위험한 행동을 목격하면 111에 전화하여 경찰에 연락하십시오.

(출처: <https://www.healthnavigator.org.nz>)



## 역류성 파도에 대처하는 방법 Relax, Raise, and Ride (3R)

역류하는 파도는 일반적으로 물이 모래와 만나는 곳에서 발생하며 해변에서 바다로 강하고 빠르게 흐르며 초당 최대 1-2미터를 이동합니다. 이 파도는 물속의 모든 것을 더 깊은 바다로 휩쓸어 가기 때문에 위험합니다. 대부분의 해변에서 위험을 표시하는 빨간색과 노란색 깃발을 찾을 수 있고 항상 이 깃발 사이에서 수영해야 합니다. 또한 역류성 파도를 인식할 수 있고 대처하는 방법을 아는 것이 중요합니다.

### 어떻게 알 수 있나요?

- 다른 곳에 비해 유난히 잔잔하고 파도가 일지 않는 곳
- 물색이 부분적으로 달라 보이는 곳
- 다른 수역보다 수심이 깊어 어두운색으로 보이 곳
- 해변에서 멀리 떨어진 바다에 흙탕물이나 거품이 보이는 경우

### 어떻게 대처하나요? 3R's

- 당황하지 않고 침착하게 기다립니다. 역류성 파도를 거슬러 수영하지 마십시오. (Relax)
- 손을 들어 도움을 요청하십시오. (Raise)
- 파도가 약해지거나 구조하러 올 때까지 역류성 파도에 몸을 맡깁니다. 파도가 일단 진정되면 해안으로 수영하십시오.

### 항상 어린이들에게 주의를 기울여주세요.

(출처: <https://www.dpanz.org.nz>)



## 우리 아들들의 건강한 남성상

White Ribbon에서는 "Boys will be Boys"라는 새로운 캠페인을 통해 건강한 남성성을 홍보하고 있습니다. 과거에 여성에 대한 폭력을 남자다움이라고 변명하는 경우가 많았는데 남자다움이 어떤 것인지 재조명하려고 합니다.

편협하게 해석했던 남성성에 대한 생각을 바꾸고 거기에 대한 목소리를 높이기 위해서는 반드시 용기가 필요합니다. 그리고 우리 젊은이들이 보이는 좋은 행동을 격려하고 고루한 폭력적 남성에 대한 서사를 바꿀 필요가 있습니다. 폭력을 근절하기 위해 남성의 역할이 절실히 필요한 때입니다.

자녀에게 또는 여러분이 지도하는 그룹의 소년들에게 어떻게 행동하는 것이 훌륭한 남성인지 그리고 일상생활에서 그것은 어떻게 나타나는지에 대해 한번 이야기해 보는 것도 좋을 겁니다.

진정한 남자는 그냥 터프하고 강하고 용감하기만 한 것이 아니라 다른 사람을 돌봐야 한다는 것도 알려줘야 합니다. 만약 여러분의 친구가 여자에 대해 욕설을 하거나 모욕적인 말을 한다면 시간을 가지고 그 친구에게 그때 여러분의 감정은 어땠는지 그리고 친구는 그 후 어땠는지 조용히 이야기해 보세요.

남성상에 대한 극도의 고정관념은 남성과 여성 모두에게 상처를 줍니다. 여성뿐만 아니라 남성 간의 폭력으로 야기된 정신 질환, 자살, 수감률을 살펴보면, 부정적으로 고착화된 이러한 남성성은 결국 남자들에게 고통과 상처를 줍니다. 우리의 아들들에게 그들의 삶속에 폭력없는 건강한 방법을 제시할 필요가 있습니다. 남녀가 평등해질 때 우리 모두가 그 혜택을 누릴 수 있기 때문입니다.

(출처: <https://whiteribbon.org.nz>)

## 여름철 화재 예방

최근에 특히 리튬 이온 배터리가 내장된 스마트폰, 노트북, 전기 자전거/스쿠터, 전자담배와 같은 전기기기의 충전을 통해 발생하는 여러 화재 현장에 출동했습니다. 일상적으로 사용할 때와 올바르게 충전하고 사용할 때 이러한 기기는 안전하지만 손상되거나 결함이 있는 배터리가 과열되어 화재가 발생할 수 있습니다.

다음은 기기가 안전한지 확인하기 위한 몇 가지 주요 팁입니다:

- 벤치 탑 또는 침대 옆 테이블과 같은 딱딱한 면에 놓고 충전하세요. 공기가 잘 통해야 과열을 방지할 수 있기 때문에 절대로 베개 밑이나 침대 또는 소파에 놓고 충전하지 마세요.
- 배터리와 기기의 상태가 양호한지 확인하세요. 팽창, 과열 또는 손상의 징후가 있는 배터리를 사용하거나 충전하지 마세요.
- 기기 전용 배터리만 사용하세요.
- 기기에 올바른 충전기를 사용하고 있으며 케이블이 손상되거나 닳지 않았는지 확인하세요.
- 배터리는 불이 날 수 있는 곳에서 멀리 보관하고 직사광선이나 뜨거운 차량에 두지 마세요.



Burn Support Group  
Charitable Trust,  
Inc Auckland

# RESTORING FAMILY LINKS

**Have you lost contact with family overseas?**

We might be able to help. Please contact the New Zealand Red Cross Restoring Family Links service by filling in the online form.

 redcross.org.nz/rfl | 0800 RED CROSS |    English - information for people with missing family overseas



## 실종된 가족 찾기 서비스

뉴질랜드 Red Cross Restoring Family Links service (적십자 가족 링크 복원 서비스)는 전쟁, 분쟁, 재난 등으로 인해 헤어진 가족을 연결해 주는 비밀이 보장되는 무료 서비스를 제공합니다. 또한 실종 신고된 사람의 생사를 확인하는 데 도움을 드릴 수도 있습니다. 서비스는 국제적십자 및 적신월 운동을 통해서 192개국에 걸쳐 제공되고 있습니다.

자세한 내용은 다음을 참조하십시오.

- 뉴질랜드 적십자 웹사이트(및 온라인 의뢰 양식)의 가족 관계 복원 페이지: <https://www.redcross.org.nz/get-help/find-missing-family-overseas>
- 뉴질랜드 적십자사의 가족 연결 서비스에 관한 짧은 (20분) 온라인 교육 제공.
- 40개 언어로 제공되는 자료 – 인쇄 가능한 포스터와 소셜 미디어를 통해 쉽게 공유할 수 있는 jpg로 제공됩니다. 필요한 경우 통역사를 이용할 수 있습니다.
- 포스터 및 브로셔 - [familylinks@redcross.org.nz](mailto:familylinks@redcross.org.nz)로 이메일을 보내 요청할 수 있습니다.



## 2023년 차이나즈 뉴이어 페스티벌 및 마켓 데이

토끼의 해를 맞이하는 축제가 2023년 1월 21일 토요일 오전 9시 30분부터 오후 4시까지 217 Greenlane West, Auckland 1023에 위치한 오클랜드 쇼그라운드 3홀과 4홀에서 개최됩니다.

오클랜드 중국인 커뮤니티 센터 Chinese Community Centre Inc는 30년 이상, 그리고 2002년부터는 오클랜드 쇼그라운드에서 매년 Chinese New Year (CNY) 축하 행사를 조직해 왔습니다. 이 축제는 현재 약 20,000명 이상이 참석할 정도로 인기있는 축제로 성장하였습니다. 2022년 CNY 행사는 코로나19 우려로 인해 취소되었습니다. 하지만 이 행사는 오클랜드 전시장에서 2023년 다시 한 번 개최됩니다.



### Need Healthcare information?

Visit [www.healthpoint.co.nz](http://www.healthpoint.co.nz) that provides up-to-date information about healthcare providers, referral expectations, services offered and common treatment.



Census Day – 7 March 2023

Your data can help your community.



To Kōhiri te Auaha o Aotearoa  
New Zealand Government

Census | Stats  
Tatau tātou - All of us count

AUCKLAND COUNCIL PRESENTS

# Movies IN PARKS

Join us from January to March 2023 for **FREE** movies in Auckland parks.

AUCKLAND COUNCIL PRESENTS

# Music IN PARKS

FREE EVENTS

Join us from January to March 2023 for **FREE** live music in Auckland parks.

# Summer Fun In The Park

SAT 21 JANUARY

10:30 AM TO 12:30 PM

A FREE FUN MORNING FOR THE WHĀNAU

NEW LYNN COMMUNITY HUB  
TITIRANGI LIBRARY



Auckland Council Libraries  
Ngā Pūtaka Rauhī o Tāmaki Makaurau

연락처: 조성현, The Asian Network Inc., 101 Church Street, Onehunga, Auckland 1061.

PO Box 27550, Mt Roskill, Auckland 1440.

Tel: 09 815 2338 Email: [info@asiannetwork.org.nz](mailto:info@asiannetwork.org.nz)

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

번역: Carol Jyun, Cindy Pak, Eun Young Chung, Gloria Cho, Insik Kim, Julia Kim, Julie Lim, Jumi Lee, Mira Kim, Nikki Ko, Subin Hong, Yeseul Kim