

CONNECTING COMMUNITIES

2026년 TANI 겨울 행사

TANI 해밀턴 Ethnic Health & Wellbeing 네트워크 모임

6월 24일 (수) 10am-12pm

Western Community Centre (Training
Room), 46 Hyde Avenue, Nawton, Hamilton

TANI 중국인 건강 세미나

7월 22일 (수) 10am-12pm

Te Manawa (Kōkiri Ngātahi Auditoriums),
11 Kohuhu Lane, Westgate, Auckland

TANI 오uckland 지역 네트워크 모임

8월 26일 (수) 10am-12pm

Western Springs Garden Community
Hall, 956 Great North Road, Western
Springs, Auckland

목 차:

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

의장 인사말

Kia ora koutou, 여러분께 따뜻한 인사를 전합니다.

아시아 보건 네트워크(TANI)를 대표하여, 이번 겨울호를 통해 여러분께 인사드리게 되어 기쁘게 생각합니다. 이 커뮤니티 건강 정보는 지역사회의 목소리, 중요한 소식, 그리고 우리를 하나로 연결하는 다양한 활동들을 함께 나누는 소중한 공간입니다.

지난 몇 달 동안 전 세계적 불확실성, 심각한 기상 재해, 인종차별 사례의 증가, 그리고 지속적인 고용 압박의 영향으로 우리 커뮤니티의 많은 분들에게 어려운 시간이었습니다. 이러한 현실은 우리의 일상에서 깊이 체감되고 있으며, 우리의 웰빙과 whānau (가족/공동체), 나아가 삶의 안정감에도 영향을 미치고 있습니다.

이럴 때일수록 우리가 통제할 수 있는 것에 집중하는 것이 중요합니다. 서로를 돌보고, 공감과 배려로 대응하며, 회복력을 유지하는 것이 우리의 힘입니다. 여러분 주변 사람들의 안부를 살피는 동시에, 자신의 웰빙도 먼저 돌보시기를 권합니다. 여러분은 혼자가 아니라는 점을 꼭 기억해 주시기 바랍니다. TANI의 사회복지 및 공중보건 팀은 필요한 정보를 제공하고 관련 서비스와 연결해 드릴 뿐 아니라, 단순히 이야기를 나누는 동반자로서도 여러분 곁에 있습니다.

TANI는 뉴질랜드 전역의 아시아 및 다양한 민족 커뮤니티의 건강과 웰빙을 증진하기 위해 지속적으로 노력하고 있습니다. 이러한 활동은 든든한 협력 관계가 있기에 가능합니다. NGOs, Te Whatu Ora, Ministry of Social Development, 그리고 여러 정부 기관 및 후원자 여러분께 깊이 감사드립니다.

앞으로도 모든 민족 커뮤니티가 번영하고, 소속감을 느끼며, 더 나은 삶을 누릴 수 있도록 노력해 나가겠습니다. 여러분의 목소리를 소중히 하며, 언제든지 여러분의 의견과 아이디어를 환영합니다. 다가오는 행사에서 여러분과 만나고 소통하기를 기대합니다. 그때까지 따뜻하고, 안전하게 지내시며, 무엇보다 서로 연결되어 있기를 바랍니다.

Ngā mihi nui,

Nilima Venkat,
MNZM, JP, BSW

TANI Chairperson



출생 전후 아기와 사별한 가족을 위한 통합 지원 체계



Health New Zealand
Te Whatu Ora

출생 전후 아기와 사별한 가족을 위한 통합 지원 (Tuituia te Kahu: A National Bereavement Care Pathway for Perinatal Loss, April 2026)은 그러한 상황에 처한 가족을 어떻게 지원해야 하는지 안내하기 위한 아홉 가지 기준을 제시하는 뉴질랜드 국가 보건 체계입니다.

이 체계는 모든 보건 서비스 전반에서 문화적으로 안전하고, 일관되며, 공감 어린 돌봄이 제공되도록 하는 것을 목표로 합니다.

이 체계의 주요 강점은 임상 전문성, 문화적 리더십, 연구 지식, 실제 경험을 갖춘 13명의 기술자문 그룹이 함께 참여해 수립했다는 점입니다. 그 구성원 중에는 TANI의 핵심 팀원인 Poonam Rishi도 있으며, 그는 보건의로 시스템을 이용할 때 인도계 및 다양한 이주민 커뮤니티가 겪는 문화적, 언어적, 제도적 장벽에 대한 귀중한 통찰을 제공했습니다.

TANI의 참여를 통해 이 돌봄 경로는 인도 커뮤니티 내 다양한 종교적, 지역적, 언어적 필요에 대해 보다 명확한 이해를 바탕으로 강화되었으며, 이를 통해 사별 돌봄의 포용성과 접근성이 더욱 강화되었습니다. 이 기여는 해당 돌봄 경로의 더 넓은 목표, 즉 불평등을 줄이고 모든 whānau가 삶에서 힘든 경험 중 하나를 겪는 동안 존중받고 개별화된 돌봄을 받을 수 있도록 하는 목표를 뒷받침합니다.

TANI의 참여를 통해 이 돌봄 경로는 인도 커뮤니티 내 다양한 종교적, 지역적, 언어적 필요에 대해 보다 명확한 이해를 바탕으로 강화되었으며, 이를 통해 사별 돌봄의 포용성과 접근성이 더욱 강화되었습니다. 이 기여는 해당 돌봄 경로의 더 넓은 목표, 즉 불평등을 줄이고 모든 whānau가 삶에서 힘든 경험 중 하나를 겪는 동안 존중받고 개별화된 돌봄을 받을 수 있도록 하는 목표를 뒷받침합니다.

Tuituia te Kahu는 뉴질랜드 전역의 출산 및 영유아 초기 돌봄 개선에 중점을 둔 Kahu Taurima 프로그램의 일부입니다.

Tuituia te Kahu 자료는 다음 링크에서 확인할 수 있습니다: www.healthnz.govt.nz/publications/tuituia-te-kahu-a-national-bereavement-care-pathway-for-perinatal-loss

오클랜드와 노스랜드 지역 무료 이동 유방암 검사



무료 이동 유방암 검사는 Breast Screen Aotearoa 이동 차량에서 진행됩니다.

- Wellsford Community Centre, 222 Rodney Street, **Wellsford** – 7월 6일 – 7월 9일
- Te Hiku Houora, 49 Redan Road, **Kaitia** – 7월 2일 – 7월 17일
- Mitre 10 Carpark, 41 Mill Road, **Helensville** – 7월 13일 – 7월 17일
- 90 Normanby Street, **Dargaville** – 7월 22일 – 7월 31일
- Warkworth Showgrounds, State Highway 1, **Warkworth** – 7월 22일 – 8월 14일

다음 사항에 모두 해당되시는 분들은 아래 연락처로 문의 주십시오.

- 45세 - 69세
- 2025년 74세까지 나이가 연장되었지만 현재 74세이신 분들 먼저 검사해 드리고 있습니다
- 영주권, 시민권자나 2년 이상의 워크비자 소지자
- 유방암 증상이 없는 분이나 지난 5년간 유방암에 걸린 적이 없는분
- 지난 12개월 내에 개인검진을 받지 않으신 분 (본 무료 검진은 2년에 한 번씩 가능)

Breast Screen Waitemata Northland 연락처:

- 전화: 0800 270 200 (무료전화 – 영어)
- 한국인 직원 연락처 (토요일 근무): 021 807 328 (문자 남기시면 연락드립니다)
- 왕가레이 클리닉 주소: 123 Maunu Road, Woodhill, Whangarei

출처: Breast Screen Waitemata Northland



미성년자 대상 담배·전자담배 판매 금지에 동참해 주세요



Health New Zealand는 여러분의 커뮤니티가 담배와 전자담배로부터 안전한 환경이 되기를 바라는 마음을 잘 알고 있습니다. 이에 따라 National Public Health Service는 시민들이 더 쉽게 의견을 제출하고 불법 행위를 신고할 수 있도록 온라인 민원 창구를 마련했습니다. 다음의 주소에서 이용할 수 있습니다: info.health.nz/TellUs.

이 창구를 이용하여 다음 사항을 신고하거나 민원을 제기할 수 있습니다.

- 18세 미만에게 전자담배 또는 담배를 판매하는 상점
- 담배 제품을 진열하거나 광고하는 상점
- 날개 담배를 판매하는 상점
- 직장, 식당, 주점 및 기타 주류 판매 허가 장소에서의 흡연 또는 전자담배 사용

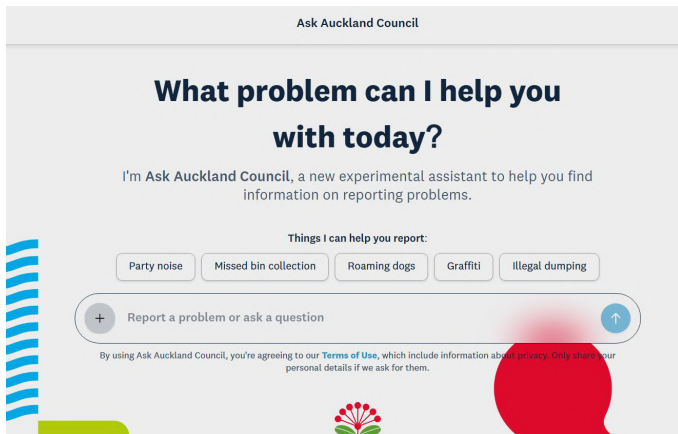
온라인 민원 창구를 통해 접수된 내용은 해당 지역 규정 준수 담당자에게 전달되어 조사가 이루어집니다. 여러분의 개인 정보는 철저히 보호되며, 조사 과정에서 누구와도 공유되지 않습니다. 이 창구를 널리 알려주세요. 포스터, 소셜 미디어 게시물 및 주요 메시지가 포함된 홍보 자료는 Smokefree.org.nz에서 찾아보실 수 있습니다.

Call Healthline

- If you are worried or unsure about your health or someone else's health
- For advice about your situation and help on what to do next
- If you do not have a GP or cannot get to one
- If you need advice about your medicine

☎ 0800 611 116

Ask Auckland Council - AI 온라인 도우미 서비스



이제 Auckland 시민들은 AI 기반 온라인 도우미인 Ask Auckland Council 서비스를 통해 그래피티(불법 낙서), 불법 쓰레기 투기, 떠돌이 개, 쓰레기 수거 누락, 소음 민원 등 다양한 문제를 보다 쉽고 빠르게 신고할 수 있습니다. 또한 다른 문제에 대해서도 어디에 문의하거나 신고해야 하는지 안내받을 수 있습니다.

이 서비스는 무료로 제공되며, 시민들이 문제를 더욱 신속하고 편리하게 신고할 수 있도록 마련되었습니다. 기존의 신고 방법들도 계속 이용하실 수 있으며, Ask Auckland Council은 추가로 제공되는 새로운 서비스입니다.

Ask Auckland Council은 낮과 밤 언제든지 이용 가능하며, 일상적인 언어를 이해하고 사진 속 정보도 인식할 수 있습니다. 또한 추가 질문을 통해 필요한 내용을 확인하고 신고서를 작성해 주며, 관련 정보를 찾을 수 있도록 안내해 드립니다.

이 서비스는 다른 언어도 이해할 수 있지만, 현재는 영어로만 응답합니다.

출처: www.aucklandcouncil.govt.nz



건강 변화, 조기에 알아차리고 함께 대응하세요



Stop and Watch는 Geneva Healthcare와 뉴질랜드 보건 분야 전반에서 사용되고

있는 간단한 건강 이상 조기 발견 팁입니다.

환자와 가족, 돌봄 지원인력, 의료 전문가 등 모두가 건강이나 생활 상태의 변화를 빨리 알아차리고, 이를 공유하며, 필요한 도움을 신속히 받을 수 있도록 돕기 위해 마련되었습니다. 평소와 다른 작은 변화라도 중요한 신호일 수 있으며, 추가적인 돌봄이나 의료 지원이 필요하다는 의미일 수 있습니다.

Stop and Watch는 가정, 직장, 커뮤니티 등 어디에서나 활용할 수 있습니다. 건강 상태에 대한 우려 사항을 조기에 알리고 공유하면 적절한 평가와 치료를 더 빨리 받을 수 있어 건강 악화를 예방하고 불필요한 입원 가능성을 줄이는 데 도움이 됩니다.

상황에 따라 문제를 전달하는 방식은 다를 수 있지만, 가장 중요한 것은 변화에 주의를 기울이고, 우려 사항을 알리며, 필요한 조치가 이루어질 때까지 지속적으로 확인하는 것입니다.

STOP and WATCH	Seems different than usual; Symptoms of new illness
	Talks or communicates less
	Overall needs more help
	Pain – new or worsening; Participated less in activities
	Ate less
	No bowel movement in 3 days; or diarrhea
	Drank less
	Weight change; swollen legs or feet
	Agitated or nervous more than usual
	Tired, weak, confused, or drowsy
	Change in skin color or condition
	Help with walking, transferring, toileting more than usual

STAY WELL THIS WINTER!

Health New Zealand is encouraging people to prepare for winter by getting their recommended immunisations for **influenza (flu)**, **Covid-19**, and **whooping cough (pertussis)**.

Influenza (flu)

The **flu vaccine** has been available from **1 April** and is **free** for eligible groups including people aged 65+, pregnant women, and those with certain health conditions.

Covid-19

The **Covid-19 vaccine** is available all year round and additional doses are free for eligible people aged 30 years old and over, with a focus on people at higher risk of severe disease.

Whooping Cough

Whooping cough is particularly serious for newborn babies. Making sure women are vaccinated from 16 weeks of every pregnancy and babies receive their 6-week immunisations on time is important to keeping our youngest safe.

Vaccinations available from:

- ☒ GPs
- ☒ Pharmacies
- ☒ Some midwives and community vaccinators



For more information, visit healthnz.govt.nz/health-topics/immunisations

Health New Zealand
Te Whatu Ora

The Asian Network
Incorporated




RISE & SHINE (라이즈 앤 샤인)

정신적 - 영적 - 신체적 웰빙

**이주 여성 대상
무료 웰빙 프로그램**

**5주 과정 무료프로그램
(주 1회 진행)**

**운전 연수
50% 할인!**

워크숍 주제:

- 영어 말하기 자신감 키우기
- 여성 건강
- 뉴질랜드 의료 시스템, 취업 시장, 도로 교통법규 (Road Code) 기초
- 와이탕이 조약 (The Treaty of Waitangi) 이해

참가자 피드백

“Rise & Shine” 프로그램은 모든 이주 여성에게 정말 유용하고 유익합니다. TANI 직원과 자원봉사자들은 매우 친절하였고, 저희에게 큰 자신감을 심어주었습니다.”

다가오는 워크숍 정보를 받고 싶으시다면 아래 QR 코드를 스캔하거나 링크를 통해 참가 의사를 등록해 주세요:
<https://forms.office.com/r/RsuekNACmg>

자세한 문서는 The Asian Network Inc. (TANI)로 연락해 주세요.
info@asiannetwork.org.nz / 0800 00 TANI (8264)

여 골다공증 및 골절 위험을 낮추고, 일부 여성의 경우 당뇨병 및 심장 질환 위험을 줄일 수도 있습니다. 치료를 받지 않으면 증상이 수년 동안 지속될 수 있으며, 일부는 장기적으로 계속될 수도 있습니다.

MHT는 알약, 패치, 젤, 질 치료등 다양한 형태로 제공됩니다. 뉴질랜드에서는 약품이 전액 지원되는지, 일부만 지원되는지, 또는 지원되지 않는지에 따라 비용이 달라집니다. 본인에게 가장 적합한 치료법을 찾기 위해 의료진과 증상과 개인 병력에 대해 상담하십시오.

출처: www.healthify.nz

주산기 관리



Women's Health Corner

The Asian Network Incorporated

주산기 관리는 임신 전, 임신 중 및 출산 후 산모와 아기의 건강을 지원하여 유산, 사산 및 영아 사망률과 같은 위험을 줄이는 데 도움을 줍니다.

여기에는 건강한 식습관, 엽산 섭취, 금연 및 금주 교육은 물론 고혈압, 감염, 당뇨병과 같은 질환 관리에 대한 교육이 포함됩니다. 또한 주산기 관리는 질 출혈, 심한 복통, 태동 감소, 양수 유출과 같은 위험 징후를 조기에 파악하는 것을 강조합니다. 임신 중 합병증 위험이 있는 경우, 조기 발견과 적시 개입은 산모와 태아의 예후를 개선하는 데 매우 중요합니다.

뉴질랜드에서는 가족들이 Health New Zealand - Te Whatu Ora를 통해 조산사, 산과 진료 및 전문의 의뢰를 포함한 산모 지원 서비스를 이용할 수 있습니다.

뉴질랜드에서는 매년 약 700~900가구가 주산기 상실을 경험합니다. 연구에 따르면 유가족은 우울증 발병 위험이 4배나 높습니다. 따라서 유가족이 의료 서비스, 공감적 소통, 상담, 후속 관리 및 향후 임신 계획 등을 포함한 공정하고, 질 높고, 개인 맞춤형이며, 안전하고, 문화적 소통을 고려한 주산기 사별 돌봄을 받을 수 있도록 지원하는 것이 필수적입니다.

다음 기관들은 임신 중 유산이나 신생아 사망을 경험한 가족들에게 지침과 지원을 제공합니다:

- Sands New Zealand (www.sands.org.nz) 및
- Skylight Trust (www.skylight.org.nz/programmes/heart-song)

출처: www.healthnz.govt.nz / www.pada.nz/babyloss

갱년기 호르몬 요법(MHT)



Healthify He Puna Waiora
갱년기 호르몬 요법(MHT)은 호르몬을 사용하여 에스트로겐을 보충함으로써 갱년기 증상을 완화하고 많은 사람들의 삶의 질을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있습니다.

갱년기는 12개월 동안 월경이 없으면 도래한 것으로 간주되며, 그 전 단계(갱년기 전 단계)에는 기분 변화, 수면 장애, 안면 홍조, 통증, '브레인 포그'(두뇌가 멍해지는 증상)와 같은 증상이 나타날 수 있습니다. 증상의 심각도는 사람마다 매우 다양합니다.



MHT는 안면 홍조 및 야간 발한과 같은 갱년기 증상을 완화하고, 질 건조증을 개선하며, 기분을 안정시키는 효과적인 방법입니다. 또한 뼈를 강화하

주택 화재 예방



날씨가 추워지면서 겨울철에는 주택 화재 위험이 높아집니다. 난방, 요리, 전기 사용량이 모두 증가하기 때문입니다. 히터는 가연성 물질로부터 최소 1미터 이상 떨어뜨려 놓으십시오.

전기담요는 사용 전에 뜨거운 부분이 있는지, 전선이 닳았는지, 마모된 부분이 있는지 확인하고, 잠자리에 들기 전에 반드시 전원을 끄십시오. 이번 시즌 첫 난방을 할 때는 굴뚝 청소 및 점검을 완료했는지 확인하십시오. 재를 금속 양동이에 버릴 때는, 숨겨진 불씨가 다시 붙는 것을 방지하기 위해 반드시 물을 부어 식힌 후 버리십시오. 스모크 알람이 제대로 작동하는지 확인하고, 가족 구성원 모두가 숙지하고 있는 명확한 대피 계획을 세워 두십시오.

겨울철에는 무료 가정 화재 안전 방문 서비스를 예약하는 것이 좋습니다. 저희 팀이 위험 요소를 파악하고, 스모크 알람을 설치 또는 점검하며, 가정의 화재 대비를 도와드립니다.



따뜻하고 안전하게 지내세요. 망설이지 마시고 지금 바로 방문 예약을 하세요: www.fireandemergency.nz/home-fire-safety/home-fire-safety-visits/

온수 주머니 안전 사용



Product Safety 온수 주머니는 간단하게 몸을 따뜻하게 할 수 있는 방법이지만, 올바르게 사용하지 않으면 심각한 화상을 입을 수 있습니다. 뉴질랜드에서는 안전하지 않은 온수 주머니로 인한 누수, 파열, 잘못된 사용으로 부상이 발생한 사례가 있습니다.

안전성을 위해 온수 주머니에 끓는 물을 넣지 마세요. 대신 따뜻한 수돗물을 사용하세요. 피부에 직접 닿지 않도록 항상 덮개를 씌우거나 수건으로 감싸세요. 물을 너무 많이 채우지 말고 사용

전에 뚜껑을 꼭 닫으세요. 주머니에 균열, 누수 또는 마모 흔적이 있는지 정기적으로 확인하세요. 손상되었거나 오래되어 보이면 즉시 교체하세요. 압력으로 인해 주머니가 터질 수 있으니 주머니 위에 앉거나 눌지 마세요. 어린이와 노인의 경우, 침대를 먼저 따뜻하게 하고 침대 사용 전에 온수 주머니를 치우는 것이 더 안전합니다.

화상을 예방하고 겨울철 안전을 지키기 위해 이런 간단한 예방 조치를 취하세요.

출처: www.productsafety.govt.nz/for-consumers/using-products-safely/hot-water-bottles

폭풍 대비하기



GET READY

비상 상황이 발생하면 3일 이상 집에 머물러야 할 수도 있습니다. 미리 계획을 세워 비상 상황을 헤쳐나가기 위해 필요한 물품들을 준비하세요.

다음과 같은 물품들을 집에 준비해 두세요.

- 3일 이상 사용할 수 있는 물 - 1인당 최소 9 리터의 물
- 조리가 필요 없는 장기 보관 식품과 아기 음식 및 반려동물 사료
- 화장지 및 비상용 화장실로 사용할 수 있는 큰 플라스틱 양동이
- 작업용 장갑과 잘 맞는 P2 또는 N95 마스크
- 특별한 식단이나 의료적 필요가 있는 경우, 3일 동안 집에서 사용할 수 있는 충분한 식량, 장비 또는 의약품 확보하세요.

비상용 가방을 준비하세요:

- 운동화, 따뜻한 옷, 우비, 모자
- 물과 간식 (아기 및 반려동물용 포함)
- 손 소독제
- 휴대용 휴대폰 충전기
- 현금 (동전 및 소액권)
- 중요 서류 사본 및 사진이 부착된 신분증

필요한 약품을 챙기고, 구급상자, 손전등, 라디오 및 배터리, 그리고 기타 필수 용품을 급하게 필요할 때 바로 챙길 수 있는 곳에 보관하세요.

출처: www.getready.govt.nz/prepared/household/supplies

THE GOLDEN CIRCLE

Allyship supports you in your golden stage of life

Activities:

- Board games
- Crochet club
- Conversation group
- Soft yoga
- Fun dance sessions
- More activities each month



Tuesday
10.00 AM - 12.00 PM
Thursday
2.00 PM - 4.00 PM



**Allyship
Community HUB**

Unit 3 / 179A Archers Rd,
Hillcrest, Auckland



Register for FREE today!

join@allyship.nz
+64 27 670 0057

Auckland City Council의 조례 및 관리 개선안 제안

Auckland's waterways는 레크리에이션, 문화 활동, 스포츠 및 교통 서비스 등 다양한 활동을 지원하고 있습니다. 그러나 이러한 활동들은 동시에 여러 위험 요소도 수반합니다. 예를 들면, 안전하지 않은 보트 운항, 구명조끼 미착용, 수영객 근처에서의 선박 활동 그리고 안전하지 않은 계류 시설 등은 심각한 부상, 사망 사고, 충돌 및 재산 피해로 이어질 수 있습니다.

Council은 현재 운영 규정 현황을 검토한 결과, 다음과 같은 개선 사항을 제안하고 있습니다.

- 소형 선박 이용 시 구명조끼 착용 의무화
- 새롭게 등장하는 수상 이동수단으로 인한 위험 관리
- 계류 허가 조건의 표준화
- 5개의 신규 통제 구역 추가
- 14개의 접근 통로(access lane) 폐지
- 규정의 명확성을 높이기 위한 기술적·행정적 수정

Council에서는 2026년 5월 4일부터 6월 7일까지, 오클랜드의 항행 가능 수역에서의 선박 관련 조례 및 관리 개선안에 대한 시민들의 의견을 받고 있습니다.

자세한 내용과 의견 제출 방법(서면, 대면 또는 전화)은 Auckland Council Have Your Say www.akhaveyoursay.aucklandcouncil.govt.nz의 방문을 통해 확인하실 수 있습니다. 도서관에서는 무료 인터넷 이용도 가능합니다.



오클랜드 구명조끼 규정: 변경 제안



COASTGUARD
TAUTIAKI MOANA

물에서의 활동은 모두가 안전하게 귀가하는 것으로 마무리되어야 합니다. 그러나 예기치 못한 상황이 발생할 수 있으며, 이때 구명조끼는 생명을 지키는 가장 중요한 안전장비입니다. 오클랜드에서는 2000년 이후 발생한 수상 선박 사망 사고의 87%가 구명조끼 미착용 상태에서 발생했습니다. 더욱이 2021~2025년 사이에는 그 비율이 100%에 달했습니다.

이에 따라 2026년 5월 현재 Auckland Navigation Bylaw 개정안에 대한 공청회 및 의견 수렴이 진행되고 있습니다. 제안된 개정안에 따르면, 길이 6미터 이하의 선박이 운항 중일 경우 개인 부력장치(PFD, 즉 구명조끼)를 반드시 착용해야 합니다. 이 규정은 보트, 제트스키, 카약 및 스탠드업 패들보드(SUP)에도 적용됩니다.

공개 의견 수렴 기간은 2026년 5월 4일부터 6월 7일까지입니다. 자세한 내용 확인 및 의견 제출은 아래 웹사이트 방문을 통해 가능합니다.

www.coastguard.nz/auckland-navigation-bylaw

Need Healthcare information?

Visit www.healthpoint.co.nz that provides up-to-date information about healthcare providers, referral expectations, services offered and common treatment.



예산 안에서 건강한 식생활 하기



뉴질랜드의 생활비가 치솟고 글로벌 인플레이션이 경제 전반에 영향을 미치면서 식비를 아끼면서도 잘 먹기가 그 어느 때보다 어려워졌습니다. 하지만 약간의 계획과 사고의 전환만 있어도 제한된 예산으로 건강한 식생활이 가능합니다. 건강한 식재료를 저렴하게 구매, 보관하며 식비를 더 효율적으로 관리하는 몇 가지 방법을 소개합니다.

주간 식단 계획하기

아침, 점심, 저녁, 간식을 포함한 주간 식단 계획을 세우는 것이 핵심입니다. 사용 가능한 예산이 얼마인지를 파악하고, 가능하면 그 범위 안에서 지출하도록 노력하세요. 맛있고 저렴하면서도 건강한 식단 아이디어가 필요하다면, 가까운 지역 도서관에서 요리책을 빌리거나 인터넷에서 마음에 드는 레시피를 찾아보는 것도 좋습니다. 또는, Healthify의 Healthy Recipes Library (건강한 레시피 라이브러리)를 참고하는 것도 추천합니다.

할인 상품 살펴보기

주간 할인 상품을 이용하면 식비를 크게 줄일 수 있습니다. 또한, 특정 시간대에 장을 보는 것만으로도 절약이 가능합니다 (예를 들어, 요거트, 과일, 빵 같은 신선 식품은 마감 타임 무렵에 할인될 가능성이 높습니다). 때로는 대용량으로 구매하여 일부를 냉동하거나 가족 및 친구들과 나누어 (비용도 함께 분담하여) 구매하는 것이 더 경제적일 수 있습니다.

슈퍼마켓 자체 브랜드 이용하기

이 경우 같은 제품이라도 가격 차이가 크게 날 수 있습니다. 단지 유명 브랜드라는 차이일 뿐, 대부분의 경우 품질에는 차이가 없거나 미미한 차이일 뿐입니다.

제철 식품을 구매하고 직거래 장터 이용하기

제철 과일과 채소는 가격이 저렴하고 맛과 영양도 뛰어납니다. 왜냐하면 제철 식품은 현지에서

재배된 농산물로 뉴질랜드까지 오기 위해 지구 반 바퀴를 이동하지 않기 때문입니다. 파머스 마켓이나 주말 장터를 이용하는 것도 아주 좋은 방법입니다. 이곳의 농산물은 대형 슈퍼마켓 체인보다 저렴한 경우가 많고 항상 제철 식품을 판매합니다.

과일, 채소 공동구매에 참여하기

지역의 과일, 채소 공동구매 모임에 가입하는 것도 좋은 방법입니다. 이 곳에서는 과일과 채소를 대량으로 구매하기 때문에 일반적으로 구매하는 가격보다 훨씬 저렴하게 살 수 있고, 매주 다양한 제철 식품을 받을 수 있습니다. 더 자세한 정보는 Citizen's Advice Centre에 문의하거나 페이스북에서 "fruit and vegetable coop"을 검색해 보세요.

식재료를 더 오래 신선하게 보관하기

과일과 채소는 종류에 따라 신선함을 오래 유지하기 위한 보관 방법이 다릅니다. 예를 들어, 어떤 과일은 다른 과일과 함께 두면 더 빨리 익거나 상할 수 있고, 어떤 채소는 물에 담가 보관해야 더 오래가는 반면 어떤 채소는 건조하게 보관해야 오래갑니다.

냉동 및 통조림 식품 구매하기

냉동 및 통조림 식품은 신선한 과일과 채소, 특히 제철이 아니거나 신선한 상태로 구매하기 어려운 농산물을 대체할 수 있는 저렴하고 건강에 좋은 대안입니다. 이들 식품은 수확 직후 바로 냉동하거나 통조림 가공되기 때문에 영양소가 그대로 유지되고 쉽게 상하지 않는다는 장점이 있습니다.

과일 채소 직접 재배하기

발코니, 창가, 뒷문 근처 같은 작은 공간이라도 직접 채소와 과일을 재배하면 식비를 많이 절약할 수 있습니다. 지역 커뮤니티 가드닝 그룹에서는 종종 여분의 모종을 나눔 하기도 하고 텃밭을 시작하는 데 도움이 되는 지원과 조언을 제공하기도 합니다. (페이스북에서 'community gardens'를 검색해 보세요.)



남은 음식 활용하기

가능하다면, 절대 음식을 버리지 마세요. 또한 냉고 구석에서 음식이 상하도록 내버려 두지 마세요. Love Food Hate Waste 웹사이트에서는 음식물 낭비를 줄이고 남은 음식을 창의적으로 활용하는 다양한 아이디어를 제공합니다.

출처: healthify.nz/hauora-wellbeing/e/eat-well-for-less-as-inflation-soars

어르신들을 위한 지원



Age Concern Auckland는 어르신들의 권리와 행복한 삶을 위해 다양한 활동과 지원을 이어가고 있습니다. 오는 2026년 6월 15일 '세계 노인 학대 인식의 날'(#WEAAD615)을 맞아, 지역사회 여러분과 함께 이 뜻 깊은 날을 기념하고자 합니다. 또한 6월 15일부터 22일까지는 특별 인식 주간을 운영하며, 모든 어르신들이 안전하고 존중 받는 지역사회를 만들어 가는 데 힘쓰고 있습니다.

다문화 도시인 오클랜드에서 저희는 다양한 문화권 공동체가 서로 연결되고 힘을 얻을 수 있도록 다양한 언어로 지원 서비스를 제공하고 있습니다. 지역별로 Friendship Group, Coffee Group, 월례 모임(Monthly Meetup), 그리고 Tech Catch-up 프로그램 등을 운영하며, 어르신들이 자신의 언어로 편안하게 소통하고 교류할 수 있는 따뜻한 만남의 장을 마련하고 있습니다.

더 많은 소식과 다양한 문화권 자료는 웹사이트 (www.ageconcernauckland.org.nz) 및 Facebook, YouTube, WeChat, Rednote, KakaoTalk, LINE 에서 확인하실 수 있습니다. 여러분의 많은 관심과 참여를 기다립니다!

The Big Warm Up (더 빅 워업): 겨울철 따뜻한 지원 캠페인



Catalytic Foundation이 진행하는 The Big Warm Up은 아오테아로아 뉴질랜드 전역의 지역사회가 겨울을 보다 따뜻하고 안전하게 보낼 수 있도록 돕는 지원

캠페인입니다. 특히 노숙 상태에 있거나 생활이 어려운 분들을 중심으로 도움의 손길을 연결하는 것을 목표로 합니다.

이 프로그램은 겨울철 필수 물품이 담긴 케어 패키지를 제공하며, 담요와 따뜻한 의류 등 성인을 포함한 모든 연령대에 필요한 기본적인 물품이 포함됩니다. 또한 노숙 생활을 하고 있는 분들을 위해 침낭, 소형 텐트 등 혹한 환경에서 생존에 도움이 되는 추가 물품이 포함된 특별 키트도 제공됩니다.

도움이 가장 필요한 개인이나 가족(whānau)을 추천할 수도 있어, 실제로 지원이 꼭 필요한 곳에

물품이 전달될 수 있도록 하고 있습니다. 신청은 아래 폼을 통해 가능합니다.

신청 링크: forms.fillout.com/t/cy2FWA8ATnus

자세한 내용은 공식 웹사이트에서 확인하실 수 있습니다: bigwarmup.org.nz



이동식 진료 차량



Well Women & Family Trust는 개인 진료실과 건강 증진 공간을 갖춘 새로운 이동

진료 차량을 운영합니다. 이 서비스는 오클랜드 전역에서 지역 기반 여성 건강 의료 서비스를 보다 쉽게 제공하기 위한 것으로, 다양한 커뮤니티를 직접 방문합니다. 이 이동 클리닉은 자궁경부암 검사, 성병(STI) 검사, HPV 백신 접종을 무료 또는 저비용으로 제공하며, 장기 지속형 피임법 (Long-Acting Reversible Contraception, LARC) 인 Jadelle, 구리 IUD, Mirena 등의 삽입·제거·교체 서비스도 포함됩니다. 특히 Mirena는 생리 과다나 통증, 생리 변화 증상 완화에도 도움을 줄 수 있습니다.

또한 이 서비스는 여성뿐 아니라 Rainbow 커뮤니티도 지원하며, 특히 Warkworth, Drury 와 같은 농촌 및 의료 접근성이 낮은 지역을 우선적으로 찾아가합니다. 자가 의뢰 및 일반의(GP) 의뢰 모두 가능하며, 대부분 2주 이내에 예약이 가능합니다.

문의: 0800 846 788

온라인 예약: www.wellwomenandfamily.co.nz

Instagram: [wellwomenandfamily](https://www.instagram.com/wellwomenandfamily)

WeChat: Well_Women



“커뮤니티 건강 정보”에 대한 피드백

TANI (아시아 보건 네트워크)가 계간으로 발행하는 본 커뮤니티 건강 정보에 대해 어떻게 생각하는지 여러분의 의견을 듣고 싶습니다! 어떤 주제를 더 많이 또는 적게 다루었으면 하는지에 대한 여러분의 제안을 환영합니다.

info@asiannetwork.org.nz 으로 의견을 보내주세요.

계절성 우울증(SAD) 관리하기



많은 사람들에게 겨울은 활동을 줄이고 실내에서 지내며 여름을 기다리는 시기입니다. 하지만 어떤 사람들에게는 겨울 동안 계속되는 우울감, 예민함, 의욕 저하, 피로감이 계절성 우울증(SAD)의 신호일 수 있습니다. SAD는 계절 변화와 관련된 우울증의 한 종류입니다.

SAD의 정확한 원인은 아직 알려져 있지 않지만, 겨울철 햇빛이 줄어들면 세로토닌(기분을 안정시키고 불안을 줄이는 호르몬)은 감소하고, 멜라토닌(줄리고 무기력하게 만드는 호르몬)은 증가할 수 있습니다.

도움이 될 수 있는 방법:

- **도움을 빨리 요청하기:** GP (가정의)와 상담하면 생활 습관 변화, 약물 치료 또는 상담 치료를 추천받을 수 있습니다. 믿을 수 있는 가족이나 친구에게 도움을 요청하는 것도 좋습니다.
- **밖에서 시간 보내기:** 낮 시간대를 활용해 따뜻하게 입고 가족이나 친구들과 야외에서 시간을 보내세요.
- **스스로 돌보기:** 운동을 우선순위로 두세요. 점심 시간에 산책을 하거나 걸으면서 미팅을 하는 것도 좋습니다. 친구와 매주 함께 걷기로 약속하면 꾸준히 하는 데 도움이 됩니다.
- **비타민 D 챙기기:** 비타민 D는 대부분 햇빛을 통해 얻을 수 있습니다. 겨울에도 밖에 나가야 하는 또 다른 이유입니다. 등푸른 생선, 달걀, 살코기, 유제품 같은 비타민 D가 풍부한 음식을 섭취하세요.



기, 쇼핑할 때에는 조금 더 멀리 주차하기처럼 몸을 움직일 수 있는 작은 기회를 만들어보세요. 아침과 저녁이 너무 어둡게 느껴진다면, 점심 시간에 짧게 산책하며 기분 전환을 하는 것도 좋습니다.

춥거나 비 오는 날에는 실내 활동을 찾아보세요. 따뜻한 수영장을 이용하거나 쇼핑물을 걸어 다니는 것도 좋은 방법입니다. 집에서는 무료 운동 영상을 따라 하거나 청소, 정리 등 집안일로 몸을 움직일 수 있습니다. 음악을 틀어두면 더 즐겁게 할 수 있습니다.

출처: www.heartfoundation.org.nz/about-us/news/blogs/10-ways-to-stay-active-in-winter

SAD에 대한 더 자세한 정보는 The Mental Health Foundation(정신건강재단)에서 확인할 수 있습니다.

출처: www.healthify.nz/hauora-wellbeing/s/sad-winter-time-depression

겨울철 운동 팁



겨울에는 활동적으로 지내기 어려울 수 있지만, 작은 습관들이 신체와 정신 건강에 큰 도움이 될 수 있습니다.

규칙적인 운동은 중요합니다. 하루 동안 최소 30분 정도는 몸을 움직이는 것이 좋습니다.

야외 운동을 할 때에는 따뜻하게 입고 추운 날씨에 맞게 미리 준비하세요. 평소에도 계단을 이용하

Korean



건강한 엄마, 건강한 미래 (HMHF)

아기를 갖는 것은 큰 기쁨이지만, 동시에 감정적으로 힘든 시기일 수도 있습니다.

삶과 가정에 큰 변화를 가져오는 이 시기는 때로 여러분을 힘들게 하고 정서적으로나 신체적 웰빙에 영향을 줄 수 있습니다.

- 여성 5명중 1명은 임신 중이나 출산 후 불안이나 우울, 또는 두가지 모두를 경험합니다.
- 파트너 10명중 1명도 이와 비슷한 정서적 어려움을 경험합니다.

여러분의 건강과 웰빙은 여러분 자신과 아기, 그리고 가족 모두에게 매우 중요합니다.

만일 여러분의 건강이나 웰빙에 대한 우려가 있거나 스트레스 관리에 어려움이 있는 경우, 또는 이런 어려움에 대해 어디에서 도움을 받을 수 있는지 이야기를 나누고 싶으시다면 언제든지 저희에게 연락 주십시오.

도움을 요청하실 수 있습니다!

임산부와 영유아 자녀를 둔 아시아인 여성분들을 위해 무료 상담 및 자기 관리에 대한 정보를 제공해 드립니다.

배우자분들도 필요한 도움과 지원을 요청하기 위해 언제든지 연락하실 수 있습니다.

Asian Health Line
0800 88 88 30
Monday to Friday, 9am to 5pm

비밀이 보장되고 편안한 환경에서 대화를 나눌 수 있는 저희에게 연락 주십시오.

The Ministry of Health & Asian Health Services proudly supports the HMHF Project. Health New Zealand - Te Whaitu Ora, in partnership with The Asian Network Inc. & CNSST Foundation

TANI 해밀턴 뉴스

TANI 해밀턴: 지역사회에 긍정적인 변화를 만들어가는 시간

아시안 보건 네트워크(TANI) 해밀턴은 지역사회 연결, 건강, 그리고 교육을 중심으로 매우 뜻깊은 시간을 보내고 있습니다.

특히 지난 4월 18일에 열린 **2026 와이카토 K-페스티벌**은 큰 성공을 거두었습니다. 이번 행사는 아시안 보건 네트워크(TANI), 와이카토 한국학교, 그리고 와이카토 한인회가 함께 협력하여 진행했으며, 오클랜드 대한민국 총영사관과 해밀턴 시의회의 후원으로 개최되었습니다. 약 800명의 방문객들이 참여해 다양한 문화 체험 활동과 영화 '왕과 사는 남자' 상영을 즐기며 뜻깊은 시간을 함께했습니다.

또한 아시안 보건 네트워크는 아시안 커뮤니티를 위한 무료 자궁경부암 검진 클리닉을 지속적으로 운영하고 있습니다. 이 프로그램은 Te Whatu Ora와 협력하여 매월 둘째 주 토요일에 진행되며, 예약 없이 방문하여 검진을 받을 수 있습니다.

교육부(Ministry of Education)의 지원 아래 진행되는 Learning Community Hub 워크숍도 꾸준히 이어지고 있습니다. 지난 3월에는 NCEA 제도 변화에 관한 두 차례의 설명회가 열렸으며, 약 100명의 학부모들이 참석했습니다. 교육부 선임 자문관인 Margaret Paiti가 유익한 정보를 제공해 많은 호응을 얻었습니다.

TANI의 다양한 행사와 프로그램에 참여하고 후원해 주신 모든 분들께 진심으로 감사드립니다. 여러분의 관심과 협력이 있기에 우리는 더욱 강하고 서로 연결된 지역사회를 만들어갈 수 있습니다.

협력 및 파트너십 문의는 Cindy Pak (seunghye.pak@asiannetwork.org.nz)에게 연락해 주시기 바랍니다.



무료 실생활 호신술 워크숍



YWCA 와이카토가 Mindset Self-Defence와 함께 진행하는 무료 호신술 워크숍에 여러분을 초대합니다!

이번 워크숍은 참가자들이 자신감을 키우고, 일상생활에서 실제로 활용할 수 있는 실용적인 호신술과 안전 수칙을 배울 수 있도록 마련되었습니다. 혼자 길을 걸을 때 더욱 안전하고 자신감 있게 행동하고 싶거나, 주변 상황에 대한 인식을 높이고 싶은 분들, 혹은 새로운 것을 배우고 싶은 분들에게 안전하고 편안한 환경 속에서 좋은 배움의 기회가 될 것입니다.

별도의 경험은 필요하지 않으며, 초보자도 쉽게 참여할 수 있도록 모든 수준에 맞춰 진행됩니다. 전문 강사진이 간단하면서도 효과적인 기술들을 단계별로 친절하게 안내해 드리므로 누구나 부담 없이 참여하실 수 있습니다.

또한 지역사회 사람들과 교류하며 새로운 경험을 하고, 긍정적이고 활기찬 시간을 보낼 수 있는 좋은 기회이기도 합니다. 음료와 간단한 다과도 제공되니 편안한 마음으로 오셔서 함께 즐겨보세요.

일시:

- 5월 14일(목) 오후 7시 – 9시
- 8월 20일(목) 오후 7시 – 9시
- 10월 22일(목) 오후 7시 – 9시

장소:

YWCA Waikato Gym Hall
28 Pembroke Street, Hamilton Lake

Southeast Asia Festival
STREET FOOD • CULTURE • TRAVEL • EXPO • BUSINESS

SOUTHEAST ASIA FESTIVAL WAIKATO

15 AUG
10AM-5PM
FREE ENTRY

15 AUGUST 2026
CLAUDELANDS EVENTS CENTRE, HAMILTON
(Free Entry)



2026 KIMJANG DAY



A Korean Tradition of Making & Sharing Kimchi

A hands-on Kimchi making experience
Make Kimchi • Taste • Share



When: 25 & 26 June 2026
10:30am - 2:00pm
Where: Te Puke Otara
Community Centre
20 Newbury Street Otara
Contact: 021 257 3404
Booking required
Scan to register



Free Event • Lunch Provided
Take Home Your Own Kimchi

Optional Donation Welcome



CAHRE CONFERENCE 2026

Centre for Asian and Ethnic Minority Health Research and Evaluation (CAHRE)

IN ASSOCIATION WITH

Te Whatu Ora Health Forum on International
Collaboration and Diversity Counselling New Zealand

Calling academics, researchers, policymakers, service managers, clinicians,
community practitioners, and students interested in Asian and Ethnic Minority
(A/EM) health - An opportunity to hear from experts, develop collaborations, and
build networks.

Reimagining Healthy Futures Through Ethnic Minority Lenses:

Evidence, Experience, and Cultural Insights

8-9 September, 2026

University of Auckland, Grafton Campus.

For information on themes,
please visit the CAHRE

Call for Abstracts open	Friday 1 May 2026
Call for Abstracts close	Monday 15 June 2026
Early Bird Registration open	Monday 15 July 2026
Authors Notified	Monday 20 July 2026
Early Bird Registration close	Monday 3 August 2026



Enquiries to cahre_uoa@auckland.ac.nz



Health New Zealand
Te Whatu Ora



FOREVER TOMORROW
永远的明天
中国艺术进行时
CHINESE ART NOW

2 May - 23 Aug 2026

AUCKLAND ART GALLERY
101 G TAWAKI

WINTER LIGHTS FESTIVAL

Saturday, 20 June 2026
5:00pm - 9:00pm

The Food Show

23 - 26
July 2026

Auckland
Showgrounds

MATARIKI HERENGA WAKA - FOR EVERYONE

MATARIKI

COMMUNITY CELEBRATION

SATURDAY 20TH JUNE 3-7PM

BIRKDALE COMMUNITY HOUSE & HALL



Whānau Mārama New Zealand International Film Festival

Auckland: 29 July - 9 August (encores 10 - 12)
Christchurch: 6 - 23 August (encores 25 - 31 August)
Wellington: 12 - 23 August (encores 24 - 29 August)
Dunedin: 14 - 30 August (encores TBC)
Matakana, Hamilton, Napier, Nelson, Tauranga, New Plymouth and Masterton: 27 August - 6/9 September (encores TBC)

**NZIFF
2026**



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

PO Box 27550, Mt Roskill, Auckland 1440.

Phone: 0800 00 TANI (8264) Email: info@asiannetwork.org.nz Website: www.asiannetwork.org.nz

번역: Cindy Pak, Eugene Yoon, Hazel Jeong, Hyewon Shim, Jake Park, John An, Michelle Kim, Samuel Cho, Seojeong Joo, Subin Hong, Youngok Moon