

CONNECTING COMMUNITIES

2026년 TANI 가을 행사

TANI 오클랜드 지역 네트워크 모임

5월 20일 (수) 10am - 12pm

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

Rise & Shine 이주여성 웰빙 프로그램

4월 23일부터 5월 21일까지 매주 목요일
10am - 1pm

Ferndale House, 830 New North Road,
Mt Albert, 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

From The Chairperson

Kia ora koutou, 여러분 안녕하세요!

The Asian Network Inc. (TANI)를 대표하여 여러분 모두 새해 복 많이 받으시길 기원합니다. 모험, 활력, 그리고 전진의 상징인 말의 해가 여러분에게 활기차고 열정적인 에너지를 가져다 주기를 바랍니다. 또한, 이런 에너지가 여러분 모두의 삶에 긍정적인 변화와 성장하는 희망찬 새해가 되길 바랍니다.

여러분에게 TANI의 가을 뉴스레터를 전달하게 되어 매우 기쁩니다. 이번 커뮤니티 건강 정보 가을호는 저희가 지원하는 커뮤니티를 위한 유용한 정보와 자료들이 가득 담겨 있습니다.

무엇보다도 TANI에서는 아시아인들의 건강을 위한 서비스 제공을 핵심과제로 삼고 있습니다. 우리가 건강에 대해 이야기할 때, 가족의 건강과 웰빙을 형성하는 사회적 결정 요인들을 함께 고려해야 한다는 것을 잘 알고 있습니다. 더불어 경제 회복에 대한 논의는 건강과 분리될 수 없음을 말씀드리고 싶습니다. 가족의 건강과 함께 웰빙은 번영하는 생태계의 기초라고 할 수 있습니다. 그래서 우리는 건강과 사회 서비스를 위한 전략적 투자를 지속적으로 옹호하고 있습니다.

저희는 여러분의 웰빙에 관한 서비스를 지원하기 위해 헌신적인 전문가 팀이 여러분의 다양한 요구를 충족할 수 있도록 돕고 있습니다. 따라서 추가 정보가 필요하시면 언제든지 info@asiannetwork.org.nz 로 연락 주시기 바랍니다.

여러분의 제안과 지속적인 지지를 소중히 여기며, 다가오는 TANI 행사에서 여러분을 만나 뵙기를 고대합니다.

이만 줄이며, 여러분 모두 건강하고 안전하게 보내세요!

Ngā mihi nui,

Nilima Venkat,
MNZM, JP, BSW

TANI Chairperson



TANI Rise & Shine Programme

TANI는 뉴질랜드 오클랜드에 정착하는 이주 여성들을 위한 무료 웰빙 프로그램인 Rise & Shine 프로그램을 소개하게 되어 매우 기쁘게 생각합니다. 이 프로그램은 정신적, 신체적, 영적인 건강을 중심으로 한 포괄적 웰빙 접근 방식을 제공하며, 안전하고 즐거운 환경에서 진행됩니다.

이 프로그램은 5주간 진행될 예정이며, 주간세션을 통해 Rise & Shine은 여성들이 자신감을 키우고 관계를 형성하는 데 도움이 되는 실용적이고 역량을 강화하는 기회를 제공합니다. 세션 주제는 다음과 같습니다: 영어 회화 자신감, 여성 건강 및 요가 운동, 뉴질랜드 건강 시스템에 관한 이해, 도로 교통법 기본 지식, 뉴질랜드 노동 시장 소개.

이 프로그램은 오클랜드에 사는 모든 이주 여성들에게 참여의 기회가 열려 있으며, 모두 무료로 제공됩니다. 또한 모든 세션을 마친 참가자에게는 운전 수업 50% 할인 혜택이 제공됩니다.

다가오는 워크숍에 대한 자세한 정보를 원하시면 아래 QR 코드를 스캔하거나, 링크를 통해 등록해주시기 바랍니다: <https://forms.office.com/r/RsuekNACmg>

FOUNDATION NORTH
Pūtea Hāpai Oranga
Funding to Enhance Lives

The **Asian Network**
Incorporated

RISE & SHINE

Mental - Spiritual - Physical

FREE MIGRANT WOMEN WELLBEING PROGRAMME

Five Week Programme

One Day a Week

Workshop Topics Include:

- English Language Confidence
- Women's Health
- NZ Health System, Job Market, Roade Code Basics
- The Treaty of Waitangi

Participant Feedback

"Rise & Shine programme is really helpful and informative for all migrant women. TANI staff and volunteers are very kind and gave us confidence"

To receive information about upcoming workshops, scan the QR code or use the link to register your interest:
<https://forms.office.com/r/RsuekNACmg>

For more info, contact The Asian Network Inc. (TANI) at:
info@asiannetwork.org.nz or 0800 00 TANI (8264)

50% Off Driving Lessons!

니파 바이러스 (NIPAH VIRUS) 예방 안내

세계보건기구(WHO) 보고에 따르면, 니파 바이러스 신규 사례가 보고되었지만 뉴질랜드 내 위험은 매우 낮습니다.

2026년 1월 26일, WHO는 인도 웨스트벵골에서 니파 바이러스 2건이 보고되었다고 밝혔습니다. 지난 1년 동안 인도와 방글라데시 일부 지역에서 발병이 있었으나, 국제적 확산 증거는 없습니다. 뉴질랜드에 도착하는 여행객이 건강 상태를 점검받고 적절히 관리될 수 있도록 체계적인 시스템이 마련되어 있습니다. 현재 추가적인 국경 조치는 필요하지 않으며, WHO는 인도 여행 제한을 권고하지 않습니다.

니파 바이러스란?

니파 바이러스는 과일박쥐, 돼지, 때때로 기타 동물이 옮기는 심각한 질병입니다. 감염은 주로 감염된 동물과 접촉하거나 오염된 음식을 섭취할 때 발생합니다. 사람 간 전염은 매우 드물며, 매우 가까운 접촉 시 감염될 수 있습니다. 주요 증상은 발열, 기침 등이며, 노출 후 3~14일 사이에 나타나지만, 최대 45일 까지 걸릴 수도 있습니다. 심각한 호흡기 문제나 뇌 부종을 일으킬 수도 있으며, 치사율은 40~75%에 달합니다. 백신이나 특정 치료법이 없기 때문에, 의사는 회복을 돕는 지원적 치료를 제공합니다.

니파 바이러스 예방 방법

- 과일박쥐, 돼지 등 병든 동물과 접촉하지 마세요.
- 동물이나 동물의 체액과 접촉했을 가능성이 있는 과일은 꼼꼼히 씻고 껍질을 벗겨 드세요.
- 날것 또는 발효된 대추야자 주스는 섭취하지 마세요.
- 손을 자주 씻고, 니파 바이러스 환자나 체액과 보호 장비 없이 접촉하지 마세요.

여행 후 몸이 좋지 않을 경우

- 즉시 의료 상담을 받고, 여행 사실을 의사에게 알려주세요.

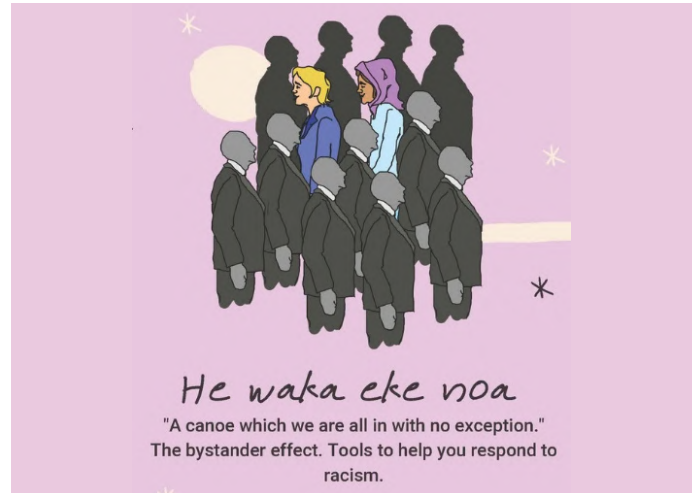
Health New Zealand
Te Whatu Ora



을 지속시키는 주요 요인임을 보여줍니다. 이러한 조사 결과는 차별을 줄이기 위한 전략 수립, 특히 보건 분야에서의 개선, 그리고 지역사회와 서비스 전반에서 공평성을 강화하는 정책 마련에 활용됩니다.

출처: www.health.govt.nz

인종차별 대응법: 방관하지 말고 행동하세요



Belong Aotearoa 누군가 인종차별을 경험할 때, 목격자들이 아무런 행동을 하지 않으면 차별의 악영향이 더 커집니다. 침묵은 가해자와 피해자 모두에게 이런 행동이 계속되어도 괜찮다는 신호를 보내고, 결과적으로 가해 행동에 가담하게 되는 것과 같습니다.

실천 방법 예시:

- 대응하기 전 항상 상황을 평가하고, 자신이 위험에 처하지 않도록 주의하세요.
- 안전하다면, 가해자와 피해자 사이에 위치하여 피해자를 지지하세요.
- 가해자는 무시하고, 피해자에게 혼자 아님을 보여주세요.
- 간단히 "Why don't you leave them alone? (이 사람을 괴롭히지 마세요)" 라고 말해보세요.
- 사건을 휴대폰으로 기록해두면 나중에 신고할 때 도움이 됩니다.
- 피해자를 지지하고 위로하세요. 상태를 확인하고, 필요하면 민원을 함께 제출해 주세요.
- 누군가 위험에 처했다면 즉시 111을 통해 경찰에 신고하세요.

대화가 필요하신가요?

- 인종차별로 인해 정신 건강에 영향을 받았다면 다음에 연락해 도움을 받으세요: 1737, Lifeline 0800 543 354, Youthline 0800 376 633, Samaritans 0800 726 666.
- 온라인 학대 관련: Netsafe (www.netsafe.org.nz/netsafe/contact-us).
- 인종차별 신고: 뉴질랜드 경찰 111, 인권위원회 0800 496 877.

출처: www.belong.org.nz

인종 차별 실태 2023/24: 뉴질랜드 보건 조사



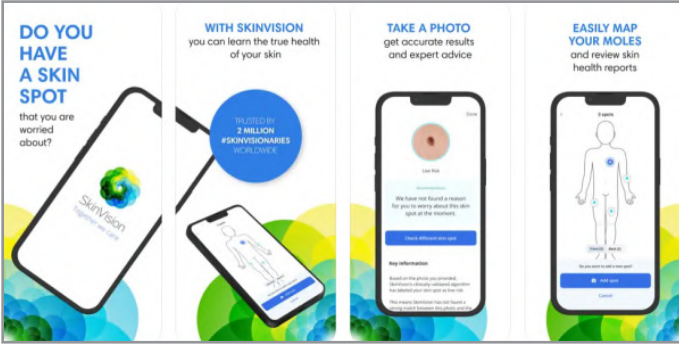
뉴질랜드 보건부의 2023/24년 보건 조사 결과, 지난 1년간 인종 차별 경험이 눈에 띄게 증가한 것으로 나타났습니다. 2011/12년에는 5.9%였던 비율이 2023/24년에는 9.1%로 상승했습니다.

평생 기준으로는 성인 23.8%가 차별을 경험했다고 보고했습니다. 인종별로는 마오리(Māori, 14%), 태평양계 (Pacific, 13.2%), 아시아계(Asian, 14.5%) 성인이 가장 큰 영향을 받았으며, 그중 언어적 폭언이 가장 흔한 형태였습니다.

약 4.6%의 성인이 민족적 배경을 이유로 보건 의료 서비스나 고용 측면에서 부당한 대우를 받았다고 응답했으며, 특히 마오리, 태평양계, 아시아계에서 그 비율이 더 높았습니다.

인종 차별은 심리적 스트레스 증가와 자신의 건강을 낮게 평가하게 되며, 이는 인종간 건강 불평등

SkinVision 앱: 피부 자가검진을 위한 스마트 도구



SkinVision 앱은 피부암의 조기 발견을 돕기 위해 자가검진 기능과 교육 정보를 제공하는 디지털 헬스케어 앱입니다. 앱의 Smart-

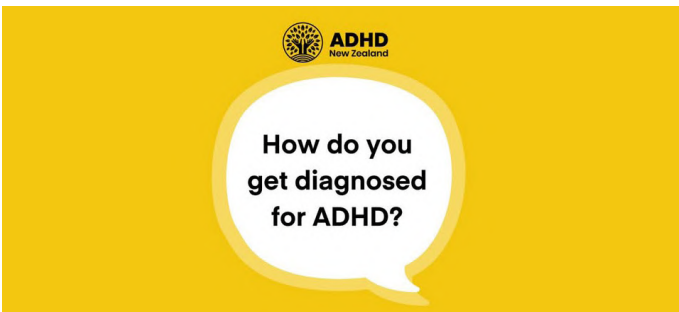
Check 기능은 피부에 생긴 점이나 변화가 위험하지 않은 경우 사용자가 안심할 수 있도록 안내하고, 의료진의 확인이 필요한 경우에는 전문적인 검진을 권고합니다. 단, 이 앱은 의학적 진단을 제공하지는 않습니다.

SmartCheck을 이용할 때는 먼저 신체 부위 지도 (body map)에서 점의 위치를 표시합니다. 이후 시가 사진 촬영 방법을 안내하고, 사용자가 증상을 입력하면 머신러닝 기반 알고리즘이 이미지를 분석합니다. 분석 결과는 수 초 이내에 보고서 형태로 제공됩니다.

무료 사용자도 점을 촬영해 body map에 저장하며 지속적인 자가 모니터링을 수행할 수 있지만, 이 사진들은 SkinVision 의료진의 임상 검토 대상에는 포함되지 않습니다. SmartCheck 기능을 이용하려면 일회성 결제 또는 구독 서비스 이용이 필요합니다. 무료 기능에는 피부 타입과 위험 요인에 맞춘 교육 콘텐츠, 사진 보관 기능, 지역별 자외선(UV) 정보 업데이트 등이 포함됩니다.

출처: www.healthify.nz/apps/s/skinvision-app

ADHD 치료 접근성 개선



2026년 2월 1일부터 뉴질랜드에서는 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD) 치료 접근성이 한층 향상되었습니다. 그동안은 정신과 전문의나 소아과 전문의만이 ADHD 치료를 시작할 수 있었지만, 이제는 전문 교육을 이수한 가정의(GP)와 간호사도 특히 성인의 경우 ADHD를 평가·진단하고 치료를 시작할 수 있게 되었습니다.

Dr Jin Russell (Chief Clinical Advisor, Child and

Youth)은 "이 서비스가 모든 지역에서 즉시 제공되지는 않으며, 모든 가정의(GP)가 이를 도입하는 것도 아닐 것입니다. 그러나 ADHD 치료를 원하는 환자들에게 보다 다양한 진료 경로가 마련될 것으로 기대됩니다."라고 설명했습니다.

뉴질랜드에서는 ADHD가 여전히 충분히 진단되지 못한 상태로 남아 있는 경우가 많습니다. 2022년 기준, 성인 중 약 2.6%가 ADHD를 가지고 있는 것으로 추정되지만, 실제로 치료를 받는 비율은 0.6%에 불과한 것으로 나타났습니다. 이번 제도 변화는 치료 비용 부담 완화, 대기 기간 단축, 지역사회 내 의료 접근성 향상, 그리고 치료 개시 절차의 간소화를 주요 목표로 하며, 더 많은 사람들이 필요한 지원을 받을 수 있도록 보건으로 체계를 개선하기 위한 조치입니다.

출처: www.health.govt.nz 및 www.adhd.org.nz

약 처방, 이제 12개월까지



Health New Zealand Te Whatu Ora 2026년 2월 1일부터 뉴질랜드에서는 안정적으로 관리되고 있는 만성질환 환자가 최대 12개월 분량의 처방을 한 번에 받을 수 있는 제도가 시행되었습니다. 약을 처음 수령할 때 1회에 한해 본인부담금 (co-payment)만 납부하면 되므로, 필요한 약을 더 편리하고 경제적으로 받을 수 있으며, 그 과정에서도 기존 의료진과의 지속적인 연계를 통해 관리가 이루어집니다.

약국에서 한 번에 받을 수 있는 최대 조제량은 기존과 동일하게 3개월 분량이며, 경구 피임약은 최대 6개월 분량까지 조제가 가능합니다. 12개월 처방이 개인에게 적합한지 여부는 담당 의사 또는 처방권자와 상담을 통해 결정하는 것이 바람직합니다.

출처: www.info.health.nz/health-topics/tests-and-treatments/medicines/prescriptions

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

퍼플 데이



퍼플 데이는 국제적인 간질 인식의 날입니다. 매년 3월 26일에 열립니다. 퍼플 데이 모금 행사는 학교, 기업 또는 직장에서 진행할 수 있습니다. 보라색 옷을 입고, 보라색 달리기를 하고, 보라색 춤을 추고, 여러분의 네트워크를 통해 보라색 베이커리 판매도 해보면서 기금 모금 행사에 작지만 자발적 기부를 생각해 보시기 바랍니다.

뇌전증 응급처치



뇌전증 (과거 명칭 간질) 발작에 안전하게 대응하는 방법을 배우면 환자를 즉각 돕고 위험을 줄일 수 있습니다. 이를

통해 퍼플 데이에 대한 인식 높이고 따뜻한 마음을 전할 수 있는 의미 있는 방법입니다.

경련 증상은 근육 경련, 무반응, 배뇨 조절 상실 등의 증상으로 나타납니다. **주변에 발작 환자가 발생한 경우:**

- **걸을 지키며** 날카롭거나 단단한 물건을 치우고 머리를 받쳐 안전을 확보하세요.
- **발작 시간을 측정하고**, 발작이 멈춘 후에는 기도를 확보하기 위해 환자를 부드럽게 옆으로 눕히세요.
- **차분하게 말하며 안심시켜 주세요.** 대부분의 발작은 몇 분 안에 멈춥니다.
- **환자의 입에 아무것도 넣지 말고**, 억지로 붙잡지 마세요. 완전히 의식을 회복할 때까지 음식이나 음료를 주지 마세요.

경련이 약 5분 이상 지속되거나, 회복 없이 반복적으로 경련이 발생하거나, 부상을 입었거나,

경련 후 곧바로 의식을 회복하지 못할 경우 응급 서비스를 호출하십시오.

출처: www.epilepsy.org.nz and www.healthify.nz/health-a-z/e/epilepsy-first-aid

스트레스와 정신 건강



이주 여성들은 새로운 문화에 적응하고, 가족을 책임지면서도 새로운 사회적 인맥을 쌓는 과정에서 때로는 고립감을 느끼는 등 많은

어려움을 겪곤 합니다. 이러한 경험은 스트레스를 증가시킬 수 있으므로 건강하고 회복 탄력성 있는 생활을 위해서는 정신적 웰빙을 최우선으로 돌보는 것이 매우 중요합니다.

웰빙을 지원하는 실용적인 방법들:

- **자기 돌봄과 휴식:** 매일 짧은 휴식 시간을 갖고, 취미 활동, 명상 등을 즐기십시오. 심호흡 또는 명상 가이드를 따라 하면 불안을 줄이고 평온함을 유지하는 데 도움이 됩니다.
- **감정 표현하기:** 일기에 생각과 감정을 적거나, 신뢰하는 사람과 대화를 통해 감정과 당면한 과제를 정리해 보세요.
- **연결 유지하기:** 친구, 가족 또는 지역 단체에 연락하세요. 비슷한 관심사를 가진 사람들을 만날 수 있는 문화 단체나 여성 모임에 참여하는 것도 고려해 보세요.
- **긍정적인 마음가짐:** 작은 성취도 축하하고 매일 한 두 가지 긍정적인 일을 기록하며 감사하는 마음을 실천하세요.
- **건강한 생활 습관 선택하기:** 영양가 있는 음식, 수분 섭취, 수면, 그리고 운동은 기분을 안정시키고 스트레스를 줄여줍니다.
- **필요 시 전문가의 도움 받기:** 많은 지역사회 서비스가 이민 여성에게 맞춤형 문화적 배려와 다국어 지원을 제공합니다. 스트레스가 견디기 힘들다면 주치의, 상담사, 사회복지사 또는 의료 서비스 제공자와 상담하는 것을 고려해 보세요.

Need Healthcare information?

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



음주운전 조치 안내: Alcohol Interlock Sentence



음주 관련 운전 범죄로 유죄 판결을 받을 경우, 안전한 운전 복귀를 위한 과정으로 알코올 인터록 형벌 (Alcohol Interlock Sentence)을 받을 수 있습니다. 이 조치는 다음의 3단계로 진행됩니다:

- **운전 면허 정지:** 최소 28일 동안 운전이 금지되며, 기존 면허는 취소됩니다. 이 기간에는 한정 면허 (Limited Licence) 신청이 불가능합니다.
- **알코올 인터록 면허:** 면허 정지 기간이 지난 후, 승인된 알코올 인터록 장치를 차량에 설치하면 특별한 분홍색 면허증을 신청할 수 있습니다.
- **무알코올 면허 (Zero Alcohol Licence):** 인터록 단계를 성공적으로 마치면, 이후 3년 동안 혈중 알코올 농도가 '0'이어야 하는 무알코올 면허 기간이 주어집니다.

설치, 점검 및 면허 수수료 등의 비용이 발생하지만, 저소득 가구의 경우 보조금 지원을 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 재범을 방지하고 모두를 위한 더 안전한 도로 환경을 조성하는 것을 목표로 합니다. 더 자세한 정보는 다음 웹사이트를 방문하세요: nzta.govt.nz | www.cab.org.nz



참고: 알코올 인터록 장치는 차량의 점화 장치와 연결되어 있으며, 운전자가 장치에 숨을 불어넣어 혈중 알코올 농도를 측정해야만 시동이 걸립니다.

여러분의 생명보다 가치 있는 것은 없습니다



Water Safety NEW ZEALAND 갯바위 낚시는 업무나 일상의 책임에서 벗어나 즐길 수 있는 신나는 활동입니다. 하지만 자칫하면 매우 위험한 하루가 될 수도 있습니다. 2025년 한 해 동안 뉴질랜드에서는 갯바위 낚시 중 남성 10 명이 익사하는 사고가 발생했습니다. Water Safety NZ는 갯바위 낚시 시 현명한 결정을 내려 익사 위험을 줄일 것을 간곡히 당부하고 있습니다.

생명을 구하는 갯바위 낚시 안전 수칙:

- **항상 동행하기:** 사고 발생 시 도움을 줄 사람이 곁에 있도록 반드시 다른 사람들과 함께 낚시를 하십시오.
- **구명조끼 상시 착용:** 물에 들어갈 계획이 없더라도 뉴질랜드의 파도와 조류는 매우

강력합니다. 예상치 못한 상황에 항상 대비하여 적합한 구명조끼를 착용하십시오.

- **일정 공유하기:** 귀하가 예정 시간을 주변에 알리면, 귀하가 늦어지거나 부상을 당했을 때 구조대원이 당신의 위치를 파악하는 데 큰 도움이 됩니다.
- **접지력이 좋은 신발 착용:** 바위가 많고 가파른 지역은 미끄러질 위험이 매우 높으므로 접지력이 뛰어난 신발을 신으십시오.

더 자세한 정보는 다음 웹사이트를 방문해 주세요: www.watersafetynz.org/stay-safe/how-to-stay-safe-while-fishing

산사태: 자연 징후 및 대응 수칙



산사태는 집중 호우가 내린 후나 이전에 산사태가 발생했던 지역에서 몇 주 후에도 발생할 수 있습니다. 다음과 같은 자연 경고 징후를 주의 깊게 살피십시오.

주의해야 할 자연 경고 징후:

- 언덕 아래쪽에서 작은 산사태, 낙석 또는 땅이 꺼지는 현상이 나타남.
- 지반 이동으로 인해 문이나 창문이 뻑뻑해지거나 창틀에 틈이 생김.
- 계단, 데크, 베란다가 기울어지거나 건물 본체에서 떨어져 나감.
- 지면, 도로, 옹벽 및 기타 단단한 표면에 새로운 균열이나 돌출부가 생김.
- 나무, 울타리 또는 옹벽이 한쪽으로 기울어짐.
- 도로변 제방 근처를 운전할 때 주의하십시오. 도로 함몰, 진흙, 낙석 등이 있는지 살피십시오.

산사태 발생 중 또는 직전 대응 수칙:

- **즉시 대피:** 산사태의 경로에서 빠르게 벗어나십시오.
- **건물 대피:** 머물고 있는 건물이 위험하다고 판단되면 즉시 대피하십시오. 가능하면 비상용 가방(Grab Bag)과 반려동물을 신속히 챙기십시오.
- **이웃에게 알림:** 주변 이웃에게 위험을 알리고 가능한 경우 타인을 도우십시오.
- **긴급 연락:** 응급 서비스(111) 및 해당 지역 카운실(Council)에 연락하십시오.

더 자세한 정보는 다음 웹사이트를 방문해 주세요: www.getready.govt.nz/landslides

청소년을 위한 AOD 지원



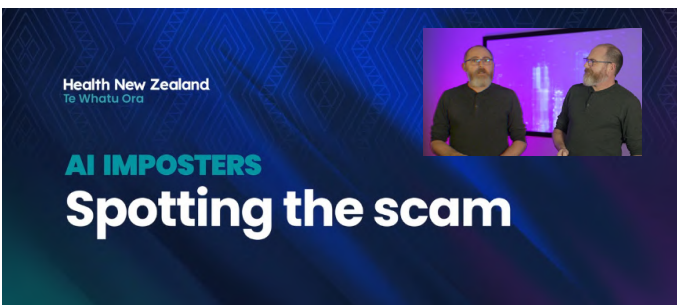
아시다시피 새 학년의 시작은 청소년(rangatahi)에게 부담스럽고 두려운 시기일 수 있습니다. 우리 팀은 본인 또는 다른 사람(부모/형제자매/친구)의 음주/약물 사용 문제로 고민하는 13-19세 청소년에게 Alcohol and Other Drug (AOD, 알코올 및 기타 약물) 관련 전문 상담 및 지원을 제공합니다.

또한 청소년의 음주/약물 사용으로 영향받는 가족(whanau) 구성원에게도 지원을 제공하며 오克兰드 지역 전역에서 원하는 장소에서 만나거나, 화상회의를 통해 온라인으로도 상담합니다. 서비스는 무료이며 비밀이 보장되고, 1:1 개인 상담뿐 아니라 그룹 프로그램과 워크숍도 제공합니다.

문의가 있거나 청소년을 서비스에 의뢰하고 싶으시면 저희에게 연락해 주세요. 전화 또는 문자: 027 462 4580 (월-금, 08:30-16:30). 이메일: alteredhigh@waitematadhb.govt.nz. 웹사이트: www.alteredhigh.com.

문의가 있거나 청소년을 서비스에 의뢰하고 싶으시면 저희에게 연락해 주세요. 전화 또는 문자: 027 462 4580 (월-금, 08:30-16:30). 이메일: alteredhigh@waitematadhb.govt.nz. 웹사이트: www.alteredhigh.com.

AI 사칭(가짜 신원 사기)



AI 같은 신기술이 판도를 바꾸고 있습니다. 일은 더 빠르고 똑똑하게 만들지만, 동시에 사기꾼들에게 새로운 기회도 만들어주고 있습니다.

AI 기반 음성/영상 복제 기술은 이미 꽤 정교하고, 앞으로 더 훨씬 좋아질 것입니다. AI 도구가 더 강력해지고 접근도 쉬워지면서, 사기꾼들은 이메일뿐 아니라 다양한 방식으로 실제 사람으로 속이는 데 이를 더 많이 쓰고 있습니다.

그들은 이미 음성 통화와 영상 통화에서 친구, 가족, 동료인 척하며, 필요한 것을 얻기 위해 사람들을 이해시키고 있습니다. 보통은 미묘하거나 혹은 꽤 뚜렷한 가짜 징후가 있지만, 머지않아 알아차리기가 거의 불가능해질 것입니다.

사기를 구별하는 방법:

- **긴급함을 강조하나요?** 사기꾼들은 빨리 행동하게 압박하는 것을 좋아합니다.
- **민감한 정보를 요구하나요?** 정상적인 회사라면 이메일이나 전화로 비밀번호나 MFA(다중 요소 인증) 코드를 절대 요구하지 않습니다.
- **요청이 평소와 다르게 느껴지나요?** '상사'가 갑자기 상품권 카드를 사달라고 하거나, '친구'가 갑자기 연락해 돈이 필요하다고 하면, 잠깐 멈추고 확인할 시간을 가지세요.

AI 사기는 신뢰를 이용하기 때문에 통하지만, 행동하기 전에 잠깐만 생각하면 그들의 시도를 막을 수 있습니다. "AI Imposters: Spotting the Scam" 영상을 시청하고, **Te Whatu Ora** 웹사이트에서 더 알아보세요.

Deskercise: 직장에서 할 수 있는 스트레칭



하루 8시간 이상 컴퓨터 화면을 바라보면 근골격계 건강에 큰 악영향을 줄 수 있으며, 그로 인해 자세 불량, 두통, 관절 통증이 생길 수 있습니다.

어깨 통증을 예방하려면 다음 운동을 해보세요:

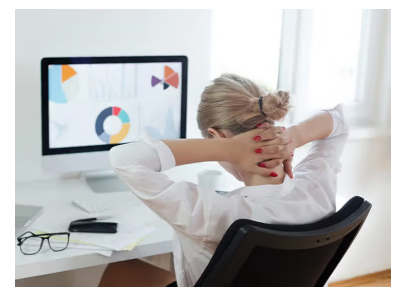
데스크 천사(Desk angels) - 등을 곧게 세우고 앉아 팔을 어깨높이로 들고, 팔꿈치를 90도로 굽히세요. 등 가운데 부위가 당기는 느낌이 들 수 있습니다. 10회 반복하세요.

어깨 돌리기(Shoulder rolls) - 등을 곧게 펴고 턱을 살짝 당기세요. 어깨를 앞으로, 위로, 뒤로, 아래로 원을 그리듯이 돌리세요. 10회 반복한 뒤, 반대 방향으로도 하세요.

승모근 상부 스트레칭(Upper trapezius stretch) - 등을 곧게 펴고 앉아 머리를 옆으로 기울여 어깨 쪽으로 가져가세요. 더 깊게 늘리려면 반대쪽 어깨를 아래로 내리세요. 10초간 유지하는 것을 양쪽 각각 2회 반복하세요.

겨드랑이 스트레칭(Armpit stretch) - 등을 곧게 펴고 앉아 코가 겨드랑이 위를 향하도록 머리를 돌리세요. 한 손으로 머리 뒤를 잡고, 코가 겨드랑이에 더 가까워지도록 부드럽게 눌러주세요. 10초간 유지하는 것을 양쪽 각각 2회 반복하세요.

출처: www.healthline.com/health/shoulder-pain/stretchers-at-work



Volunteer *with us*

Help former refugees and migrants learn English to settle successfully in Aotearoa New Zealand.



English Language Partners, Auckland South

Learn how to teach English to adult former refugees & migrants

Dates: Friday February 20, 27 & March 6, 13, 20, 27 2026 9:30am-2:00pm

Venue: Eastview Baptist Church, 559 Chapel Road, Botany

Phone 09 2789099 Email aucklandsouth@englishlanguage.org.nz



For more information visit www.englishlanguage.org.nz



“생명을 위한 릴레이” 행사, 자원봉사자를 모집합니다!

Relay For Life
Celebrate. Remember. Fight Back.®

Saturday 28th March 2026
The Trusts Arena

Save the date and let's do something remarkable together!

www.relayforlife.org.nz



암은 모든 지역사회에 영향을 미치지만, 우리가 함께 한다면 변화를 만들 수 있습니다.

Relay for Life (생명을 위한 릴레이)는 암 생존자를 축하하고, 암으로 떠난 분들을 기억하며, 암 인식과 모금 활동을 함께하는 의미 있는 커뮤니티 행사입니다.

이 행사에서 자원봉사자분들은 정말 중요한 역할을 합니다. 참가자들을 맞이하고, 액티비티 존을 도와주거나, 행사 준비와 정리 등을 지원하게 됩니다. 여러분의 작은 도움이 모여 암과 싸우는 이들에게 큰 힘이 됩니다.

행사는 2026년 3월 28일(토), 헨더슨의 The Trusts

Arena에서 열립니다.

관심 있으시면 www.cancer.org.nz 에서 등록해 주세요. 자원봉사 신청이 열리면 먼저 연락드리겠습니다. 더 궁금한 사항이 있다면 eventvolunteering@akcansoc.org.nz 로 이메일을 보내시거나 09 308 0496으로 전화해 문의하실 수 있습니다.



Wāhine Toa

A 12 Week programme for women survivors of family violence

Wednesdays 9.30 - 11.30am

~During School Terms~

197 Universal Drive, Henderson

A supportive and safe space for women by women.

- Gain strength and understanding of family violence
- Meet other women and talk about our experiences
- Free and confidential service

Contact us on:

Phone 09 836 1987

Email office@familyaction.org.nz

www.familyaction.org.nz



실어증(Aphasia)에 대해 알아보기



Aphasia New Zealand Charitable Trust
mate ngarongra reo

실어증은 뇌졸중이나 뇌 손상 이후 말하기, 읽기, 쓰기, 언어 이해에 어려움이 생길 수 있는 의사소통 장애입니다.

Aphasia New Zealand (AphasiaNZ)는 현재 오클랜드 전역의 GP 클리닉을 직접 찾아가 실어증 인식을 높이고, 실어증 당사자, 가족, 보건 전문가에게 제공되는 무료 지원 서비스를 안내하고 있습니다. 특히 아시아인 거주 비율이 높은 지역을 중심으로 안내 자료를 전달하고 있습니다.

AphasiaNZ는 전국적으로 제공되는 자문 서비스와 지역사회 기반 지원 프로그램에 대한 정보를 공유하고 있습니다.

만약 여러분의 GP 클리닉이 중국어 또는 힌디어 안내 자료를 받고 싶다면 아래 이메일로 문의해주세요: aucklandnw@aphasia.org.nz.

환절기에 건강하게 지내기



날씨가 선선해지고 해가 짧아지면서 어르신들이 실내에서 보내는 시간이 늘어나는 경우가 많습니다.

가을은 신체적, 정서적 건강을 차분히 돌아보기에 좋은 계절입니다. 사람들과 꾸준히 소통하고, 가능한 범위 내에서 활동적으로 지내며, 규칙적인 일상을 유지하는 것만으로도 기분과 자신감에 큰 차이를 만들 수 있습니다.

지역 소모임에 참여하거나, 사람들과 정기적으로 커피를 마시며 시간을 보내고, 또는 믿고 이야기할 수 있는 누군가가 곁에 있는 것과 같은 작은 실천만으로도 고립감을 줄이는데 도움이 됩니다. 또한, 가을은 주거 안전을 점검하고, 따뜻하게 지낼 방법을 마련하며, 상황이 버겁게 느껴질 때 어디에 도움을 요청해야 할지 미리 알아두기에 좋은 시기이기도 합니다.

Age Concern Auckland는 어르신들이 환절기에 안전하고 건강하게, 그리고 주변과 연결된 삶을 살 수 있도록 지역사회 및 가족과 협력하고 있습니다. 어르신 당사자는 물론, 그분들을 돕고 있는 가족 및 보호자분들도 지원을 받으실 수 있습니다.

자세한 정보는 Age Concern Auckland 09 820 0184 로 문의하시거나 웹사이트 www.ageconcernauckland.org.nz를 방문해 주세요.

토탈 모빌리티 (Total Mobility Assessments) 평가



Communicare는 오클랜드 여러 지역에서 토탈 모빌리티 평가 서비스를 제공합니다. 토탈 모빌리티 제도는 건강상의 이유로 대중교통을 항상 또는 일시적으로 이용하기 어려운 분들을 지원하기 위한 전국단위 제도입니다. 토탈 모빌리티 이용자는 택시 요금의 75%를 할인 받을 수 있습니다.

예약을 원하시면 09 631 5968로 전화하시거나 tm@communicare.org.nz 으로 이메일을 보내주세요. 평가 비용은 \$70입니다.



아시아 커뮤니티를 위한 글루텐 프리 생활



뉴질랜드에서 글루텐 프리 식품에 대한 관심이 높아지는 것은 특히 아시아 커뮤니티에 중요한 의미가 있습니다. 그동안 아시아 커뮤니티는 셀리악병(Coeliac disease)에 대한 인식, 진단, 그리고 안전한 제품을 구하는 데 있어 많은 어려움을 겪어왔기 때문입니다. 많은 아시아 요리에는 간장, 밀 성분 기반의 증점제(겉죽하게 만드는 제제), 면류, 양념장 등이 자주 사용되는데, 이러한 식재료에는 글루텐이 포함되어 있는 경우가 많습니다. 최근 더 많은 식품 브랜드들이 **크로스드 그레인(Crossed Grain)** 인증 로고를 도입함에 따라, 셀리악병이나 글루텐 불내증이 있는 아시아 소비자들도 이제 더욱 안심하고 식품을 구매할 수 있게 되었습니다.

크로스드 그레인 인증 제품이 늘어남에 따라, 다세대가 많은 아시아 가정에 요구되는 다양한 식단은 이러한 신뢰할 수 있는 명확한 식품 표기가 큰 도움이 됩니다. 이제 글루텐 프리 식품이 대중적인 카테고리로 자리 잡으면서 아시아 식료품점과 레스토랑에서도 안전한 대체 식품을 더 쉽게 찾아볼 수 있게 되었습니다. 이는 진단에 대한 장벽을 낮추고, 글루텐 프리 식생활을 문화적으로도 더 쉽게 실천할 수 있도록 돕습니다. 그 결과 아시아 커뮤니티 구성원들은 건강을 해치지 않으면서 안심하고 전통 음식을 즐길 수 있습니다. **크로스드 그레인 로고 인증 쇼핑 가이드**는 www.coeliac.org.nz/shopping-guide에서 확인하세요.



HELP US IMPROVE!

WE WOULD LOVE TO HEAR WHAT YOU THINK ABOUT TANI'S QUARTERLY NEWSLETTERS! WE WELCOME YOUR SUGGESTIONS ON WHAT TOPICS YOU WOULD LIKE MORE OR LESS OF.

Please send your feedback to info@asiannetwork.org.nz

음식물 쓰레기 감축 지원 기금



아오테아로아 전역에서 이미 많은 분들이 음식물 쓰레기를 줄이기 위한 간단한 실천을 시작하고 있습니다.

이는 함께 축하할 만한 변화입니다. 좋은 아이디어와 지역사회의 실천이 더해진다면, 이러한 긍정적인 흐름을 우리 공동체 안에서 계속 이어갈 수 있습니다.

Auckland Council이 운영하는 **Love Food Hate Waste Fund**가 2026년에 다시 돌아옵니다. 음식물 쓰레기 줄이기를 돕는 지역사회 프로젝트를 위해 500달러부터 6,000달러까지의 보조금이 지원됩니다.

식단 계획 세우기, 남은 음식 활용을 위한 창의적인 아이디어, 올바른 식품 보관 방법 안내, 음식물 쓰레기에 대한 인식을 높이는 대화 모임 등 실천적이고 사람 중심의 아이디어를 환영합니다. 이번 펀드는 '예방'에 초점을 두고 있으며, 일상 속 습관을 변화시켜 음식물 쓰레기를 줄이도록 돕는 활동을 지원합니다.

신청은 2026년 2월 9일에 시작하여 3월 15일에 마감됩니다. 자세한 내용과 신청 방법은 QR 코드를 스캔하시거나 **"Auckland Council LFHW Fund"** 를 검색해 주세요. 음식물 쓰레기 예방에 대한 더 많은 정보는 www.lovefoodhatewaste.co.nz에서 확인하실 수 있습니다.



UTILITIES DISPUTES
TAUOHETOHE WHAIPAINGA

공공 요금 분쟁

권리를 확인하세요. 전기·가스 수도 인터넷 등 공공서비스 회사가 의무를 제대로 이행하지 않았고, 해결 방법에 대해 합의에 이르지 못한 경우 저희가 도와드릴 수 있습니다.

저희는 독립적이며 비영리 기관으로, 소비자에게 무료로 서비스를 제공합니다. 저희의 사명은 신속하고 공정하며 효과적인 지원을 제공하는 것입니다.

Electricity and Gas ⚡

Fibre and Telco 📶

Water 💧

0800 22 33 44 | info@udl.co.nz | udl.co.nz

아시안 금연 서비스



아시안 금연 서비스는 Te Whatu Ora Waitematā (Health NZ)의 지원을 받아 운영되며, 흡연자를 위한 무료·비밀 보장 금연 지원 서비스를 제공합니다.

저희 금연 상담 전문가는 만다린어와 광둥어에 능통하며, Waitematā 지역에 거주하는 아시아 커뮤니티를 위해 문화적으로 포용적인 서비스를 제공합니다. 동시에 모든 민족과 배경을 가진 분들을 환영합니다.

무료 지원 내용은 다음과 같습니다:

- 1:1 맞춤 코칭
- 니코틴 대체요법(NRT: 패치, 껌, 로젠지) 제공
- 일산화탄소(CO) 호기 검사

행동 지원 프로그램은 흡연 유발 요인을 파악하고, 스스로를 안정시키는 전략을 개발하며, 명확한 금연 목표를 설정하도록 돕습니다. 니코틴 대체요법은 갈망과 금단 증상을 완화해 주며, CO 호기 검사는 즉각적인 수치 확인을 통해 시간이 지남에 따른 건강 개선을 직접 확인할 수 있도록 지원합니다. 저희의 목표는 실질적이고 따뜻한 지원 계획을 통해 금연에 성공하실 수 있도록 돕는 것입니다.

인센티브는 선착순으로 제공됩니다.

의뢰 또는 문의: support@asianhealthhub.co.nz

직접 예약: 021 678 385.



학교를 넘어 비상하다

장애 및 신경다양성을 가진 학교 졸업생 지원

졸업 후 진로에 대해 막막함을 느끼시나요?
저희 무료 1:1 상담 프로젝트는 여러분에게 맞는 최적의 진로를 찾는 데 도움을 드릴 수 있습니다.

15세~22세

쓰리 킹스, 마운트 로스킬, 힐스버러, 와이코와이, 린필드, 웨슬리 등의 교외 지역에 거주하세요.

미래를 위한 계획을 시작할 준비가 되셨나요?

자리가 한정되어 있습니다.
지금 바로 신청하셔서 이 무료 프로그램에 참여하세요!
QR 코드를 스캔하여 등록하세요.

더 자세한 정보는 다음에서 확인하세요:
www.flyingkites.org.nz
robyn.hoffman@flyingkites.org.nz

Puketāpapa Local Board
Auckland Council

TANI 해밀턴 뉴스

아시아 보건 네트워크(TANI) 해밀턴 사무실 2026년 지역사회 지원 활동

아시아 보건 네트워크 해밀턴 사무실은 2021년 10월 오픈 이후 팬데믹 기간 동안 뉴질랜드 보건부를 지원하여 코로나 자가검사 키트와 마스크를 배포하는 등 지역 내 다양한 민족 커뮤니티 사이에서 탄탄한 신뢰를 쌓아왔습니다. 저희는 해밀턴에서 아시아인을 지원하는 최초의 기관 중 하나로 제공해 온 서비스에 대해 매우 긍정적인 평가를 받아왔습니다.

저희는 전 연령층을 대상으로 건강검진, 낙상 예방, 예방접종, 여성 건강 증진, 자궁경부암 검진, 건강 및 웰빙 엑스포 등 다양한 프로그램을 운영하고 있습니다. 또한 Learning Community Hub 세미나는 자녀를 둔 젊은 가정을 지원하고 있으며, 매주마다 Citizens Advice Bureau에서 중국어와 한국어로 지원을 하며 격월로 열리는 지역 다민족 커뮤니티 건강 및 웰빙 미팅은 지역사회 연결을 더욱 강화하고 있습니다.

2026년 주요 활동으로는 다음이 포함됩니다: 태국 및 라오스 커뮤니티로 Learning Hub 세미나를 확대하기 위한 교육부(Ministry of Education) 지원금 확보, Asian and Ethnic Health Services와 협력한 독감 예방접종 행사, Waikato Multicultural Council과의 커뮤니티 행사 협력, 그리고 Hamilton City Council의 지원을 받아 개최되는 건강 엑스포(일정 미정).

TANI는 모든 커뮤니티의 건강, 웰빙, 그리고 역량 강화를 위해 지속적으로 헌신하고 있습니다.

협력 기회에 대한 문의는 Cindy Pak (seunghee.pak@asiannetwork.org.nz) 에게 연락해 주시기 바랍니다.

2026년 음력 설날 축제 행사

와이카토 다문화 협회 (Waikato Multicultural Council Inc.)는 아시아보건 네트워크, 뉴질랜드 중국 우정협회(NZ China Friendship Society), 뉴질랜드 한국 우정협회(NZROK Friendship Society), 와이카토 베트남 우정 협회(Waikato Vietnamese Friendship Trust)와 함께 즐거운 음력 설날 기념 행사에 여러분을 정중히 초대합니다.


행사에서는 사회자의 진행과 함께 다채로운 다문화 전통 공연이 펼쳐지며, 음식 나눔과 지역사회 교류의 시간도 마련되어 있습니다. 함께 나눌 간식을 가져오셔서 이웃들과 따뜻하고 정겨운 시간을 보내시기 바랍니다.

문화와 우정, 그리고 공동체의 가치를 함께 나누는 뜻깊은 자리입니다. 온 가족이 함께 즐길 수 있는 행사이니 많은 관심과 참여를 부탁드립니다!

Waikato Multicultural Council Inc.
info@waikatomulticultural.org.nz

*in collaboration with NZ China Friendship Society, NZROK Friendship Society
 Waikato Vietnamese Friendship Trust & The Asia Network Inc.*

Lunar New Year celebrations 2026




Chartwell Cooperating Church
 126 Comries Rd, Hamilton

2.00 - 4.00pm Saturday 21 February

"Colourful multicultural dance performances"
"Bring along snacks for sharing"

contacts:
 Ravinder Powar 027 2483040
 Miao Fan 021 1071066





FREE ENTRY !!

RANG BARSE

Waikato HOLI 2026

FESTIVAL OF COLORS





1 MARCH, SUNDAY
11:30 AM - 3:30 PM

@ WHITIORA SCHOOL,
 38 WILLOUGHBY STREET, HAMILTON

KIDS ACTIVITIES | RAIN DANCE
MUSIC | FOOD | STALLS | PRIZES

FOR SPONSORSHIP ENQUIRY :
 MADHURI MOURYA 0224679079 OR 0224082171
 ASMAFOUNDATION.NZ@GMAIL.COM

World of CULTURES

Voices of Aroha

마오리 노래, 피지 노래, 한국 민요, 스위스 요들을 한 자리에서 배워봅시다!

두 번 다 오시면 좋은 세션입니다!
 ✓ 첫번째 시간 : 노래 함께 배우기
 ✓ 두번째 시간 : 복습 후 작은 콘서트

Where :
 글렌필드 도서관
 90 Bentley Ave, Glenfield

When :
 11-12:30pm Sat 21 Mar 2026
 11-12:30pm Fri 27 March 2026

예약 없이 누구나 참여할 수 있습니다
 • 간단한 다과가 제공됩니다




SportHub COMMUNITY TRUST Whau Local Board

WHAU DRAGON BOAT FESTIVAL

SUNDAY, 31 MAY 2026
 FROM 10:30AM

SPORTHUB COMMUNITY CENTRE
 44 PORTAGE ROAD

2026 WHAU DRAGON BOAT FESTIVAL

Ellen Melville Centre 29 March 2026

World of Cultures

K-POP CULTURE NIGHT

7pm-9pm
 Director: Han Lee

World of Cultures
 Talk Concert
 K-pop Dance

28 March 2026
 7pm-9pm
 Ellen Melville Centre
 2 Freyberg Place
 Auckland CBD

NEWKO HAN LEE ENCORE KWELL THE VOSS



Learn to make KOREAN KIMCHI

A hand-on Kimchi making workshop

Saturday, 11 April, 12pm - 2pm,
 Botany Library



\$15 Registration Fee
 Scan to register or email
 korean.arts.n.culture@gmail.com

Bring an apron, a large mixing bowl, a knife, and a container for your kimchi.



Ethnic Communities in Tāmaki Makaurau
 Korean Arts n Culture

KOREAN BOOKCHAT

오클랜드서부 독서모임
 책과 인

Every 4th Monday
 @Te Manawa

Auckland Council Libraries
 Te Manawa 도서관
 Level 2 Hinengaro Room
 11 Kohuhu Lane, Westgate

매월 넷째주 월요일 10am
 테 마나와 도서관
 Level 2 Hinengaro Room
 11 Kohuhu Lane, Westgate



Southeast Asia FESTIVAL

STREET FOOD - CULTURE - TRAVEL - EXPO - BUSINESS

28 MARCH - AUCKLAND
 15 AUGUST - WAIKATO
 5 SEPTEMBER - SOUTH ISLAND
 5 DECEMBER - WELLINGTON

PROUDLY SUPPORTED BY YOUR LOCAL BOARD

Free WHĀNAU FRIENDLY ACTIVITIES

Out and About AUCKLAND
 OUTANDABOUTAKL



Welcome WILDY Families



THINGS TO DO... WORLD OF Cultures

Mark your calendars for World of Cultures, the iconic multicultural festival celebrating the vibrancy of Tāmaki Makaurau and its diverse people and communities. With an action-packed programme across the region spanning two weeks from **21 March to 5 April 2026**, you can explore **free and low-cost activities**, learn about different cultures, join workshops and indulge in international food, dance, art, crafts, music and more! A festival highlight, the vibrant one-day **CultureFest** event on **29 March** at the Mt Roskill War Memorial Park, will bring people together over colourful performances and delicious ethnic foods!



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, Hyewon Shim, Jake Park, Jihyun Park, John An, Michelle Kim, Nikki Ko, Samuel Cho, Subin Hong, Youngok Moon