

## Column / 우리마음 컬럼

최근 통계에 따르면, 한국계 캐나다인 4명 중 1명은 삶의 어느 시점에서 정신 건강 문제를 경험하고 있으며, 정신 건강 문제가 처음 발생하는 시점은 점점 더 어려워지고 있습니다. 정신 건강과 질병에 대한 인식을 높이는 데 큰 진전이 있었지만, 여전히 정신 질환과 그 원인과 치료에 대한 오명이 파다하며 이해가 부족합니다. 우리마음 한인 정신 건강 협회는 정신 질환에 대한 오명을 줄이고, 건강과 행복을 증진시키며, 캐나다 한인 커뮤니티에 정신 건강에 대한 인식을 높이는 것을 목표로 하고 있습니다.

2013년 4월, 캐나다 한인 정신 건강 전문가들로 구성된 작은 그룹이 노삼열 박사와 그의 부인 노경애 여사의 거처에 모였습니다. 그들은 정신 질환을 앓고 있는 캐나다 한인들을 지원하기 위한 문화적, 언어적으로 적절한 자원이 만들어져 있지 않다는 것을 함께 확인했습니다. 캐나다 한인 정신 건강 전문가들이 숫자적으로 많아진 것은 사실이지만, 아직 이 전문가들을 불러모아 공동체를 위한 대응과 자원을 조율하는 단체는 없었습니다.

오늘날, 우리마음은 자원들을 모아 공동체와 공유하는 정신 건강 전문가들과 지지자들로 이루어져 있습니다. 현재 계획은 한인 청소년들과 보호자들에게 자원과 정보를 제공하는 데 초점을 맞추고 있습니다. 우리마음의 회원들은 정신 건강에 대해 이야기할 수 있는 안전한 공간을 만들고 정신 질환에 대한 논의를 정상화함으로써 정신 질환에 대한 오명을 줄이고 건강과 행복을 증진시키기 위해 노력하고 있습니다.

지금까지, 우리마음은 광역 토론토 지역의 정신 건강 관련 행사와 지역사회 활동에 대한 정보를 보내왔습니다. 우리마음의 회원들은 또한 그들의 워크숍, 회담, 세미나

등을 조직하고 다른 한인 단체와 협력관계를 맺고, 정신 건강 연구와 개발을 촉진하고, 정신 건강에 대한 정보를 한국어로 번역하며, 한인들을 광역 토론토 지역의 한국어가 가능한 정신 건강 전문가들과 연결해 줍니다. 우리마음의 회원들은 공동체와 공유하기 위해 한국어가 가능한 정신 건강 전문가들의 명단 목록을 처음으로 만들었습니다.

오늘날 이사회는 글쓴이 본인 (Marianne Noh, 의장), Harriet Kim (프로그램 담당), Aileen Song (통신 담당), Ga Hye Erica Jeong (행정 담당)으로 구성되어 있습니다. 2017년 이사회가 결성된 이후, 저희는 한인 청소년들을 지원하기 위한 다양한 활동과 행사를 진행했습니다. 영양이 정신 건강에 필수적인 요소이기 때문에 3개의 우리 공동 테이블 행사를 주최하였습니다. 요가가 건강과 행복을 촉진하기로 잘 알려져 있기 때문에, 첫 번째 우리 요가 행사를 주최하였습니다. 마지막으로, 학교에서 직장으로 전환하는 청년들을 위한 '성공을 재정의하다' 행사를 진행했습니다. 이러한 활동을 통해 저희는 이러한 문제들에 대해 이야기하기를 원하거나 더 많은 것을 알고 싶어하는 새로운 사람들을 계속해서 만나고 있습니다. 우리의 활동과 행사를 통해 캐나다 한인들이 그들이 원하고 필요로 하는 도움을 구할 수 있도록 하는 것을 목표로 합니다.

Woori Maum은 "우리의 마음"으로 번역되는데, 이것은 정신 건강에 관한 대화를 온정적이고 집합적으로 접근해야 한다는 우리의 사명을 요약한 것입니다. 우리마음은 우리 공동체에 대한 지원을 제공하면서도 또한 의존합니다. 당신도 질문을 하고, 경험을 공유하고, 주변 사람들에게 동정심과 배려를 함으로써 우리의 임무를 함께 실행할 수 있습니다. 정신 질환에 대한 오명을 줄이고 정신 건강에 대한 인식을 우리 다함께 높입니다.

의장. Marianne Noh

우리마음 캐나다 한인 정신 건강 연합회

Latest statistics reveal that 1 in 4 Korean Canadians experience mental health problems at some point in their life, with the age at which mental health challenges first occur is getting younger and younger. While there have been great strides at raising awareness about mental health and illnesses, there is still widespread stigma and a lack of understanding of mental illnesses, their causes and treatments. Woori Maum Korean Canadian Mental Health Association (Woori Maum) aims to reduce stigma towards mental illness, enhance well being and raise awareness about mental health in the Korean Canadian Community.

In April of 2013, a small group of Korean Canadian mental health professionals gathered together at the residence of Dr. Samuel Noh and his wife, Kyoung-Ai Noh. Together, they identified that culturally and linguistically appropriate resources were not being made available to support Korean Canadians living with mental illness. Although the number of Korean Canadian workers in mental health professions had grown, there had yet to be a coordinating body bringing working professionals together and coordinating their responses and resources for the community.

Today, Woori Maum is made of both mental health professionals and advocates putting together resources and sharing them with the community. Current initiatives focus on providing resources and information to Korean Canadian youth and their caregivers. Woori Maum members work towards reducing stigma against mental illness and enhancing well being by creating safe spaces to talk about mental health and by normalizing discussions around mental illness.

To date, Woori Maum has been sending information about mental health events and community-wide activities throughout the Greater Toronto Area. Members of Woori Maum also organize their own workshops, talks,

and seminars; build partnerships with other Korean Canadian community organizations; promote mental health research and development; translate mental health information into Korean; and connect Korean Canadians with Korean-speaking mental health professionals serving the Greater Toronto Area. Woori Maum members were the first to compile a directory of Korean-Speaking mental health professionals to share with the community.

Today, the board is made of myself (Marianne Noh, Chair), Harriet Kim (Programs Director), Aileen Song (Communications Director), and Ga Hye Erica Jeong (Administrations Director). Since the board was formed in 2017, we have carried out a number of activities and events to support Korean Canadian youth. As nutrition is essentially tied with mental health, we've hosted 3 Woori Communal Table events. As yoga is well-known to promote well being, we hosted our first Woori Yoga event. And finally, we hosted a 'Redefining Success' event for youth transitioning from school to work. Through these activities we continue to meet new people who want talk about these issues or who want to know more. We meet Korean Canadians who want to educate themselves and those around them. We aim to have our activities and events empower Korean Canadians to seek the help they want and need.

Woori Maum translates to "Our Heart | Our Mind", which sums up our mission to approach the mental health conversation compassionately and collectively. Woori Maum provides support to, while also depending on, our community. You can also contribute to our mission by asking questions, sharing experiences, and being compassionate and caring to those around you. Let us reduce stigma against mental illness and raise awareness for mental health together.

Chair. Marianne Noh

Woori Maum Korean Canadian Mental Health