



 *Hahaha* 1st MENTAL HEALTH
Magazine



Mental Health
FIRST AID

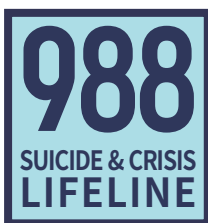


e Haha

Table of Contents

- 4 입맞춤을 담은 e와 Haha | 장미선
- 5 President's Greeting | 하용화
- 6-7 Mental Health First Aid 란?
- 8-9 Mental Health First Aid Testimony
예방주사와 같은 MHFA 교육 | 김경화
- 10-11 Music Therapy 경이로운 음치 (음악치료)
소리와 함께 나와 함께 | 정승아, Ph.d, LCAT, MT-BC
- 12-15 Happiness Practice
오늘은 언제 행복 했나요? | 소박한 행복 50가지
- 16-17 Minds & Movies
와일드 테일즈: 참을 수 없는 순간
- 18-19 정신건강기관 안내
지역사회 아동과 가정을 위한 행동 건강 서비스
- 20-23 에스더하재단의 날
- 24-27 정신건강 zoom 세미나
'뉴욕 정신과 의사의 사람도서관'
- 30-31 Who was Esther 현경 Ha? | 크리스틴 하
- 32-33 유가족 자조그룹
죽음을 넘어 삶에 대하여... | 조성희





“The best and most beautiful things in the world cannot be seen or even touched - they must be felt with the heart.” -Helen Keller

- 34-35 Participant Corner**
힐링캠프에서 나를 돌아보다 | 스테이시박, Mental Health Counselor
- 38-39 Volunteer Opportunities**
에스더재단 자원봉사 Q&A
- 40-41 Mental Health Trends**
팬데믹이 10대 여성 청소년의 정신 건강에 미친 영향 | Dr. 전준민
- 42 S.T.E.P.S. Program**
S.T.E.P.S. 란? | 안진오, Job Coach
- 43 Column**
아인슈타인의 용기 | 서량, MD. Psychiatrist
- 44-6 What We Do**
Upcoming Events and Past Program Statistics
Programs | Photo Gallery

Mission Statement

The Esther Ha Foundation is a 501c(3) Not-for-profit organization established in memory of our founder's daughter, Esther Ha. Our foundation works to provide mental health education, and to connect individuals with affordable resources. We stand out in our history of providing Korean language resources and support to local immi-

grant communities. We work together with mental health professionals and our members to provide evidence-based, culturally relevant assistance to those who seek to eliminate mental health stigma and support those who are struggling. We also use media coverage and social networks to raise mental health awareness. Further-



more, we help people recognize their ongoing mental health issues and guide them to the care they need.

이사 분과위원회 | Board Member Subcommittees

대외협력 위원회 | External affairs coordinating Team



Dongin Cho



Changkun Mo



Sunghoon Kim

기획위원회 | The General Affairs Team



S. J. Jung



Edward Kim

홍보위원회 | PR Team



Weon Hi Kang

교육위원회 | Education & Training Team



Sooil Lee



Seung A Jung

편집위원회 | Editing Committee



Misun Chang



Wongon Kim

사무총장 | Executive Director



Me Sook Hyun

입맛춤을 닮은 e와 Haha

2019년부터 1년 한 번씩 제작하던 에스더하 재단 뉴스레터가 매거진으로 바뀐다. 매거진 이름은 **e~Haha**. 이름을 설명하자면 우선 ‘e’는 재단의 이름인 EstherHa의 e, 삶의 질을 쥐락 펴락

하는 감정 Emotion의 e, 상대방의 눈으로 보고 귀로 듣고 마음으로 느끼는 공동체 감각인 공감 Empathy의 e이다. Ha 역시 재단의 이름인 Esther Ha의 Ha, 행복의 Happiness, 긴장과 스트레스를 풀어주는 웃음소리인 하하 **Haha**. 하하 웃음은 영어·한국어 모두 똑같이 표현한다.



그리고 다양한 의학 정보등을 전달할 예정이다.

미국의 정신분석가 디오도어 루빈 (Theodore Rubin)은 “행복이란 입맛춤과 같다. 행복을 얻기 위해서는 누군가에게 행복을 주어야만 한다.”고 했다.

에스더하재단과 매거진 <이하하> 그리고 당신과 함께 해피한 웃음이 자주 터져 나오는 한인사회를 만들어 보고 싶다.

<이하하> 잡지는 일상에서 소소한 행복 찾기, 누구에게나 불현듯 찾아올 수 있는 다양한 마음의 병에 대한 알아차림(awareness) 캠페인 ‘당신은 혼자가 아니다. 재단 프로그램 안내, 한인사회의 정신 건강 관련 병원 및 기관, 전문의 소개, 예술 속에 정신건강, 정신질환에 대한 사회적 인식 개선

장미선, 에스더하 재단 이사, 편집장



재단이사장 인사말

안녕하세요.
재단 이사장 하용화입니다.

우선 헌신적인 자원봉사자분들과 재단 이사님들, 그리고 무엇보다 재단을 지속적으로 후원해 주시는 후원자 여러분들께 깊은 감사의 인사를 드립니다.

여러분들의 관심과 사랑으로 저희 에스더하재단은 정신건강의 중요성을 계몽하고 아픈이들에게 위로와 치유의 장을 마련해 온지 9년째가 되었습니다. 요즘은 코로나 팬데믹으로 어려움을

겪는 분들이 급속히 늘어나고있어 이들을 위한 상담 및 치유의 프로그램을 운영하고 있습니다.

올해부터 새로이 만들어지는 에스더하 재단의 “e-Haha”가 유용한 정신건강 정보를 얻을 수 있는 꼭 필요한 매거진이 되기를 희망합니다.

지속적인 응원 부탁드립니다. 항상 건강하시기를 기원합니다.

하용화 재단이사장 드림



하용화, 에스더하 재단 이사장

Mental Health First Aid 란?

에스더재단에서 더 건강한 정신을 위해 시행하고 있는 상담과 세미나 등의 프로그램들 중 많은 사람들의 주목을 끄는 하나의 프로그램이 있다. Mental Health First Aid, 정신건강 응급처치 프로그램이 바로 그것이다.

응급처치? 우리가 잘 알고있는 CPR로 신체적 위기에 처한 사람을 구하는 것과 마찬가지로, 정신적 문제가 있거나 정신적 위기를 겪고 있는 사람을 개인적으로 돕는 방법을 배우는 과정인 것이다.

에스더재단의 사무총장 현미숙박사는 정신건강에 대한 편견과 낙인으로 인해 조기개입을 놓쳐 귀한 생명을 잃는 일이 많은 한인커뮤니티의 정신 건강 인식개선을 위해 보다 일반화된 접근 방식이 필요함을 절감하였다. 그러나 그 방법을 찾는다는 것은 쉽지 않았다고 한다.

현박사는 정신적인 어려움에 처한 사람들에게 도움을 주기를 원하는 사람이라면 누구든지 교육을 받은 뒤 바로 실행할 수 있는 프로그램을 찾기 시작했다. 이에 적합한 것이 Mental Health First Aid라는 것을 알게되었고, 집중적으로 교육을 실시하기에 이르렀다.

교육 내용으로는 정신건강에 대한 올바른 이해를 강조하는 것을 바탕으로, 우울증, 불안증, 자살, 공황장애, 약물사용장애 등의 주제가 논의 되며, 각각의 증상과 도와줄 방법을 습득할 수 있게 구성 되어있다.

Mental Health First Aid를 실시하는 과정은 한마디로 놀라움의 연속이었다. 8시간의 긴 교육이었지만 한 과정당 25명 정원이 조기 마감되는 일은 허다하였고, 사후평가서에는 항상 “시간이 부족하다” “진작 이런 교육을 받았더라면...” “등의 소감이



주를 이루었다. 이는 짧지 않은 교육시간임에도 불구하고 이러한 과정에 대해 목말라했던 반증인 것이다. 뉴욕·뉴저지는 물론 타주에서 참여하는 일도 드물지 않았다. 2016년 7월부터 시작한 이 과정에는 2022년 현재까지 800명이 넘는 사람이 직접 재단에 와서 교육에 참여하였던 것이다.

그 자리에는 현재 정신적 고통을 겪고 있는 당사자와 도움을 주려는 가족, 지인을 비롯하여 정신건강 관련 학과 교수와 학생, 또한 비영리단체와 종교기관의 지도자들... 수많은 사람들이 교육에 몰입해서 정신건강응급처치에 대해 교육을 받았고 같이 고민을 나누었다.

에스더재단에서는 팬데믹으로 잠정적으로 중단했던 Mental Health First Aid 과정을 지난 3월 부터 시작하였고, 더 건강한 정신의 한인사회를 위해 Mental Health First Aider가 되고자 하는 많은 이들의 참여를 기다리고 있다.

현재 미국에서는 미셸 오바마를 비롯해 250만명이 정신건강응급 처치 교육을 받았다.



“It really gives the skills you need to identify — and ultimately help — someone in need.”

Former First Lady
Michelle Obama
MHFA Trained



(이미지 출처 mentalhealthfirstaid.org)

소리와 함께 나와 함께

반가워요 여러분

소리와 함께
나와 함께
모두와 함께
명 때리는 시간

그래 그래도 괜찮아
이래 이래도 괜찮아

마음과 마음이 이어지는 이 시간

소리와 함께 하는 이 시간
마음과 함께 하는 이 시간
E-Haha와 함께하는 이 시간

나와 함께하는 이 시간
모두와 함께 하는 이 시간
E-Haha와 함께하는 이 시간

위의 곡은 에스더재단의 나와 너, 커뮤니티의 웰빙을 크리에티브한 방법으로 돌보는 음악심리치료(Music Psychotherapy)를 소개하기 위해 만들어진 즉흥곡입니다. 노래 중간에 나오는 '소리와 함께/나와 함께/모두와 함께' 가사처럼 우리의 마음을 들여다볼 수

있다면 어떤 순간에도 힘이 많이 날 것 같습니다. '그래 그래도 괜찮아' 참 뭉클한 말이지요. 살아가는 동안 우리는 공감과 지지와 함께 마음이 통하는 사람들과 잘 어울려 지낼 때에 더욱 행복할 수 있다고 합니다.

정신건강 지킴이의 방법인 음악심리치료란 특화된 음악치료의 한 부분으로서 다양한 감정을 일상적인 소리를 통해 음악경험을 함으로서 훈련된 멘탈헬스 전문가로서 내담자들의 마음을 돌보는 심리치료입니다. 관계 개선이나 트라우마, 우울증, 만성적 스트레스, 불안등 정서적 어려움을 겪는 내담자가 심리치료를 찾아가면 주로 언어로 상담을 받습니다. 음악 심리치료사는 목소리, 악기, 노래, 동작, 언어, 크리에이티브한 그림 그리기, 글쓰기와 명상으로 내담자의 진정한 소리를 탐색합니다. 다양한 소리 경험을 통해 내담자의 내면의 힘을 창의적인 에너지로 변환하는 경험을 하도록 도와드립니다.

러시아의 문호 톨스토이는 "휴식, 자연, 책과 음악, 그리고 이웃에 대한 사랑으로 사는 것이 행복이다."라고 했습니다.



정승아 PhD, LCAT, MT-BC
Molloy University, NY, 음악대학 학과장
음악치료 종신교수
분석적음악치료 트레이너
에스더재단 이사

이 기나긴 팬데믹을 지나면서 내면의 진정한 소리를 탐색하는데 도움을 드리고자 에스더 하 재단과 함께 저는 유튜브 채널을 준비하고 있습니다. '소리와 함께 나와 함께' 음악을 통한 공감(Empathy)과 바램(Hope)이 경이로운(Amazement) '나'의 경험이 되어 팬데믹으로 방전된 우리의 마음을 새로운 창의적 에너지로 마음껏 충전하는 온라인 스페이스가 되었으면 합니다.

-정승아 박사-



유튜브 동영상을 녹화중인 정승아(왼쪽) 박사와 배한나 음악치료사.

오늘은 언제 행복 했나요?

한 번도 경험해 보지 못한 팬데믹 기간 동안 우리는 평범한 일상의 소중함을 알게 되었다.

이민 25년차 P씨는 코로나 19로 행복에 대한 기준이 바뀌었다고 말한다.

코로나로 락다운이 된 어느 비내리던 날. 마치 좋아하는 가수의 음반을 듣는 것처럼 빗소리에 빠져 들었다. 비가 오면 교통 트래픽부터 걱정하던 그였다.

빗소리를 감상하다니! 문득 자신이 무엇을 좋아하는지 궁금해졌다. “아빠가 뭘 좋아하디?” 처음엔 생똥 맞은 질문에 I don't know 하고 어깨를 울렸는데 내린 아들이 잠시 후 이렇게 말했다. ‘아빠가 맨날 그러잖아, 난 네 엄마가 밥 먹으라고 할 때가 제일 좋더라!’

코로나 종식을 눈 앞에 두고 일상 회복이 속도를 내고 있다. 적어도 남들만큼 사는 게 행복이라 생각하는 P씨는 예전의 평상 스케줄로 돌아가는 것이 마냥 반갑지만은 않다고 말한다. 행복의 조건이라 여긴 외적 요인을 향해 달리던 습관이 요요 현상처럼 되살아나고 있기 때문이다.

얼마전 종영된 드라마 ‘어게인 마이 라이프’의 한 장면. 원하는 대학의 신방과에 합격해 기분 좋은 한 미 (김재경)가 희우(이준기)와 맥주를 마시면서 한마디 한다.

한미: 안 어울리게 행복하고 난리냐~

희우: 행복한 거 어울리는 사람이 따로 있냐! 어떻게 오늘 행복을 덕지덕지 칠해줄까?

한미: 어떻게?

희우: 안주 하나 더 시키던지.

한미: 쉽구나.

희우: 응 이런 데서 사이드를 시켰는데 그게 맛있으면 너무 행복하더라고.

결혼, 출산, 승진, 취업, 입학, 졸업, 내 집 마련 같은 빅 이벤트 말고 드라마처럼, 혹은 박보검의 그 유명한 코카콜라 광고 문안 ‘이게 뭐라고, 오늘도 우린 겨우 이런 일로 행복합니다’처럼 팬데믹 기간 동안에 귀하게 찾아낸 소박한 행복을 놓치지 말았으면 좋겠다. 그러기 위해서는 문득 문득, 새삼스레 일상에서 찾아낸 소소한 행복리스트를 만들어 보면 나를 돌아보는데 도움이 된다.

행복은 강도가 아니라 빈도라고 한다. 행복 리스트가 많이 쌓이면 쌓일수록 꽤 괜찮은 나를 발견하는 기쁨을 누릴 것이다.

평범한 일상의 소중함은 일상이 일상의 자리에 있을 때는 알 수 없다. 그런데 우리는 당연하다고 생각한 것을 이미 잃어버린 경험이 있지 않은가. 빌헬름 슈미트 전 독일 수상도 그랬다. “살아가는 나날의 80%가 평범한 일상이란 사실을 받아드린 다음부터 사는 것이 행복해졌다.”



Follow our TikTok here!



<원고모집> 당신은 오늘 언제 행복 했나요? 그 이야기를 들려주세요. 에스더 하 재단 편집부나 카톡 플러스에 올려주세요. 채택된 원고는 다음호에 게재되며 소정의 상품을 증정합니다.

소박한 행복 50가지

Happiness Practice



- 1 나만의 시간을 가질 때
- 2 눈물이나울 정도로 재미난 이야기에 웃게 되었을 때
- 3 영어가 잘 나올 때
- 4 다른 사람을 위해 무언가를 할 때
- 5 미국인이 나에게 친절을 베풀어 줄 때
- 6 라디오에서 좋아하는 노래가 흘러나올 때
- 7 원하는 물건을 세일에서 싸게 살 때
- 8 눈 혹은 비 내리는 풍경을 실내에서 편안하게 감상할 때
- 9 개인적인 성취감을 느낄 때
- 10 내 사진이 마음에 들게 잘 나왔을 때
- 11 샤워 후에 시원한 맥주 한잔을 마실 때
- 12 길을 가다 돈을 주웠을 때
- 13 오랜만에 입은 코트 주머니에서 20불짜리를 발견했을 때
- 14 갓 구운 빵을 먹거나 혹은 갓 내린 차나 커피를 마실 때
- 15 여유 있게 hot bath를 할 때
- 16 애완 동물과 놀아줄 때
- 17 아침에 알람이 울리기도 전에 상쾌한 기분으로 일어났을 때
- 18 운동할 때
- 19 샤워하면서 노래를 부를 때
- 20 노래방에서 100점이 나왔을 때
- 21 방금 세탁한 뽕송뽕송한 이불을 덮고 잘 때
- 22 햇살이 등뒤에서 따스하게 느껴질 때
- 23 집안에 들어설 때 내가 좋아하는 음식 냄새가 날 때
- 24 자녀의 안부 문자를 받았을 때
- 25 무지개를 보았을 때
- 26 자녀 혹은 손자손녀와 손을 잡고 산책을 할 때
- 27 딸 혹은 아들과 같이 백화점 쇼핑할 때
- 28 자녀를 안아 주었을 때
- 29 집에 왔을 때 아이들이 두 팔 벌려 나를 안아줄 때
- 30 뭔가 새로운 것을 알게 되었을 때 (카톡, 유튜브 사용법등)
- 31 좋은 사람과 맛있는 음식을 먹을 때
- 32 미국 TV에서 한국의 자랑스러운 모습이 나올 때
- 33 직장 동료가 역시 00이야! 라고 나를 알아주었을 때
- 34 3년전에 입었던 청바지가 여전히 잘 맞을 때
- 35 아보카도 씨에서 이파리가 나왔을 때 (정원, 화분 등 식물에서 느끼는 감정)
- 36 여행 계획을 짤 때
- 37 아침에 일어나 하늘을 보며 '아! 오늘 날씨 좋다' 라고 말할 때
- 38 시원한 배변 후
- 39 평소 못 먹던 고급와인을 마시며 "그래, 이맛이야" 느끼는 순간
- 40 골프(자신이 하는 스포츠)가 잘 될 때
- 41 전혀 예상하지 못했는데 좋은 사람에게서 생일 축하 메시지를 받았을 때
- 42 거리 주차 미터기가 고장 나서 미터기에 동전을 넣지 않아도 될 때
- 43 책에서 좋은 문장을 발견했을 때
- 44 드라마(영화)를 보다가 좋은 대사에 가슴이 뭉클할 때
- 45 오늘 따라 내 모습이 괜찮아 보일 때
- 46 지나가던 모르는 사람이 내 패션을 칭찬할 때 (I like your shoes)
- 47 신호등이 많은 도로를 운전하는데 붉은 신호등에 걸리지 않고 계속 파란 불일 때
- 48 늘 교통체증이 심한 곳인데 웬일로 뺨 뚫렸을 때
- 49 아마존에서 주문한 물건을 리턴 했는데 돈은 환불해주면서 물건은 보내지 않아도 된다고 할 때 (There's no need to return your item)
- 50 옛날 앨범을 들여다볼 때

소박한 50가지 행복

여기의 소박한 50가지 행복은 재단 관계자와 주변분들이 전해준 행복들입니다. 어떤 행복에 공감하시나요?



와일드 테일즈: 참을 수 없는 순간

살다 보면 어느 순간 머리에서 김이 모락 모락 나는 분노의 순간이 있다. 나중에 후회하는 한이 있어도 당장은 분노 대상을 왕창 들이받고 싶을 때 말이다. <와일드 테일즈-참을 수 없는 순간>은 분노 게이지가 상승해 꼭지가 돈 분노 조절 포기자들의 이야기다. 연결성이 전혀 없는 6개의 단편 영화를 묶어 만든 옴니버스 블랙 코미디 영화로 분노 자체가 코미디이고 스킬러다.

첫 번째 에피소드는 오랫동안 칼을 갈았던 분노의 대상들을 한 비행기에 모아 놓고 무시무시한 복수극을 벌인다. 두번째는 심야식당에서 우연히 손님으로 온 아버지의 원수와 마주 친 웨이트리스의 쥐약 복수. 세 번째는 뉴스에 종종 나오는 보복 운전이야기. 네번째 <합법주차 불법견인>은 앞 뒤 꼭 막혀 융통성이라고 찾아볼 수 없는 공무원과 실랑이를 하면서 울화통이 터진 적이 있는 사람이라면 공감일 것 같은 에피소드. 다섯 번째는 아들의 뺑소니 사고를 덮으려고 매수를 흥정하는 아버지와 이

과정에서 돈냄새를 맡은 변호사, 검사, 정원사의 치졸함이 불러온 분노. 마지막 에피소드는 <이판사판 결혼식배우자의 외도와 거짓 때문에 가장 행복해야 할 결혼식을 난장판으로 바꾼 분노.

영화는 한마디로 너 죽고 나 죽자 식이고, 빈대 잡으려고 초가삼간을 태운다. 통제력을 잃은 통쾌함과 자극적인 복수극에 짜릿한 대리만족을 느끼게 해 주는 한편, 타인에게 분노를 분노로 돌려주는 행위가 얼마나 어렵고 위험한 것인지 암시한다. 데미안 스키프론 감독은 이렇게 말한다.

“동물은 어쩔 수 없는 본능의 저주를 받습니다. 그와 대조적으로 우리는 투쟁/도피 반응이 있기는 하지만 그 대가를 엄청나게 치룹니다. 우리들 대부분은 자신을 억제하는 좌절감과 함께 살아갑니다. 그러나 어떤 사람들은 폭발합니다. 이 영화는 그 폭발하는 사람들을 대상으로 하는데 우리는 그들이 왜 그러는지 모두 이해할 수 있습니다. 어떤 사람이

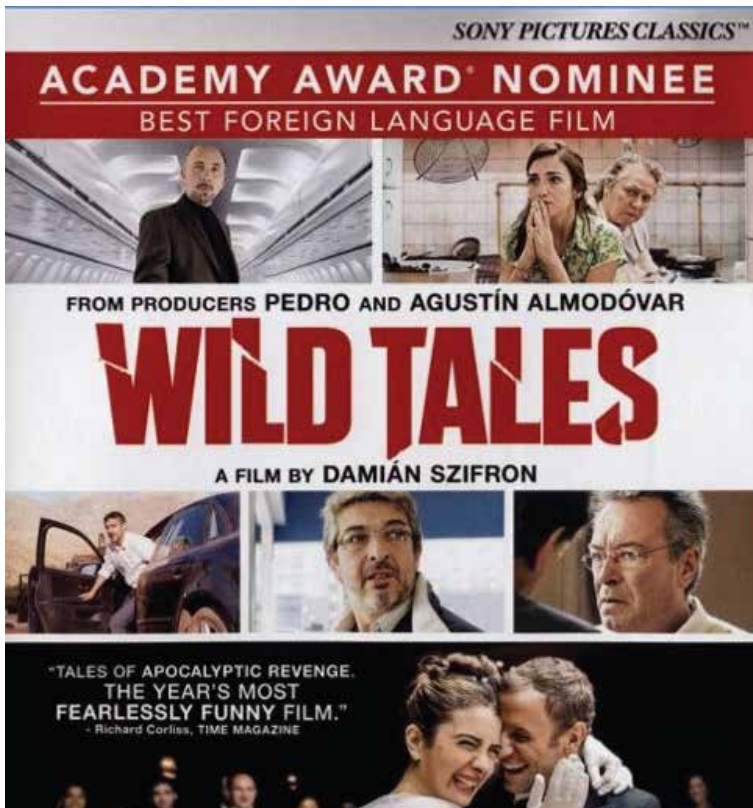


Damián Szifron

이른바 비논리적이거나 아만적인 행동을 했다는 것을 읽을 때마다 내게는 그 사람이 낯설게 느껴지지 않는 겁니다.”

에스더재단의 이수일 박사는 분노 조절 세미나에서 분노와 공격을 혼동하는 경우가 많다고 말한다. 공격은 대상에게 해를 입히거나 기물을 파손 하는 행동이라면 분노는 가벼운 짜증 부터 심한 격분 또는 격노에 이르는 기분이거나 감정이라는 것. 반면 적개심은 공격적인 행동을 유발하는 감정과 행동의 동기, 즉 태도를 의미한다. 분노는 너무 심하게 혹은 자주 느끼면 신체가 극도로 긴장하게 되어 참을 수 없을 정도가 되고, 내면으로는 우울증과 자살, 밖으로는 공격성 폭력성 살인 등으로 표출하게 된다. 이수일 박사는 영화속의 사례들은 부적절한 분노의 표출로 처음에는 긴장 해소와 복수 대상을 통제하여 만족하게 되는 목적과 목표에 부합하는 이득을 가져오지만 장기적으로는 부수적으로 발생하는 개인적 혹은 사회적 비용이 훨씬 크기 때문에 부정적인 결과로 이어진다고 설명한다.

세계 영화제 및 시상식 23개 부문에서 수상, 칸 영화제를 비롯 36개 부문에 노미네이트되기도 한 이 영화의 원제는 <Relatos salvajes> 해석하면 야생 이야기, 영문 제목은 <Wild Tales>. 한국 제목은 <와일드 테일즈: 참을 수 없는 순간>. 2014년도 영화로 미국에서 상영된 아르헨티나 영화 중 가장 큰 성공을 거두었다. 러닝타임은 122분.



지역사회 아동과 가정을 위한 행동 건강 서비스

매년 5월, 미정부에서는 정신 건강과 웰빙의 중요성을 강조하기 위해 잠시 숨을 고릅니다. 뉴욕시아동센터(NYC CC)에서는 매일하는 일입니다.

1969년 이후 뉴욕시아동센터(구 브롱스, 퀸즈, 브루클린 아동 정신 센터)는 퀸즈, 브루클린, 브롱스 및 맨하탄 지역사회에 소아과 정신 건강 지원을

해왔습니다. 시 전역에 18개 이상의 프로그램을 통해 가정 및 지역사회 기반 치료 조정, 행동 건강 클리닉, 주간 치료 및 집중 주간 치료 학교, 병원 프로그램, 가족 및 청소년 지지 등의 서비스를 운영하고 있습니다.

뉴욕시아동센터에서는 아동 및 가정 치료 외에도 학업 제휴, 레지던트

교육 및 인턴십을 통해 전문 학습 및 개발을 지원합니다. 2019년에 아동 정신 건강의 중요성을 알리는 것을 목표로 뉴욕 시 아동센터 아동 정신 건강 심포지엄이 출범되었습니다. 누구나 무료로 접근할 수 있는 공간으로, 심포지엄에서 아동 정신 건강 치료 및 서비스에 대해 더 많이 배울 수 있습니다.



▲ NYC CC-Bronx Campus



▲ Left to Right: Kanika Jefferies, Executive Director. Haein Son, Director External Review and Committee Chair Cultural Competence and Diversity.

위चना 서비스에 대해 더 많은 정보를 원하시면
call **718-264-4777/4500** or
visit us at omh.ny.gov

브루클린 캠퍼스 Brooklyn Campus

1819 Bergen Street Brooklyn, NY 11233
Telephone: (718) 613-3100

퀸즈 캠퍼스 Queens Campus

74-03 Commonwealth Boulevard Bellerose, NY 11426
Phone: (718) 264-4500

브롱스 캠퍼스 Bronx Campus

1300 Waters Place Bronx, NY 10461
Phone: (718) 239-3600

뉴욕시 아동센터-브롱스 캠퍼스 커뮤니티 서비스 NYCCC-Bronx Campus Community Services

595 Gerard Ave. Bronx, NY 10451
Phone: 929-348-4560



뉴욕시아동센터(NYCCC)는 뉴욕시 정신건강사무소에서 운영하는 주정부 시설로 양질의 행동건강서비스 제공에 앞장서고 있습니다. 개개인의 요구에 맞춰 증거를 기반으로 하며, 결과 지향적으로 회복력을 구축합니다.

Mental Health Day

June 25, 2022



접수는 여기로...



재민 아동화 회장 환영인사



사회명인 정승진이사



하 패밀리 집합



댄스와 춤은



Hippy Hippy Shake!



자세를 잡고~ 하나, 둘



국민체조~~ 시작!

“ 아이들과 함께 좋은 시간을 보낼 수 있는 행사일 것 같아서 참석하게 되었는데 막상 아이들 보다 제가 더 큰 도움을 받았습니다. 드러내고 싶지 않았던 제 마음의 어려운 부분을 보듬어 주시고 도움의 손 내밀어 주시는 따뜻한 인상을 행사 내내 느낄 수 있었습니다. -이미수 가족-

에스더하재단의 날 2022년 6월 25일

“
에스더 하 재단 활동이 해가 갈수록
더욱 견고히 자리잡아가는 걸 느꼈
습니다. 아무도 할수없는 정신적
문제를 갖고 고통받는 분들을 찾아
내고 돌보며 회복으로 나아가는 진정
한 나눔의 의미와 가치를 되새겨보는
시간이었습니다.
-오대석, 오정자-”



마주보고



기대하면서 쌓아가는 행복



가볍게 뭉뚱터 돌고~~



봉사하면서 명심당심



댄스하면 바로 나!



사랑은 함께 같은 방향으로 걷는 것



얼리펀드 파크 숲길



함께 걸어요!

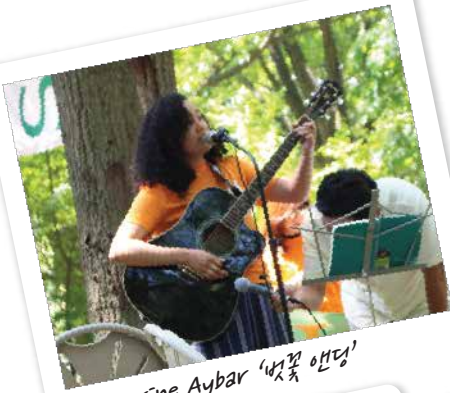


엄마와 아들! 찰칵!!

“
플러싱에 사는 아들 둘 엄마입니다.
아들이 대학생,고등학생이라서
처음에는 수줍어하다가 곧잘
따라하는 모습에 엄마미소가 절로
났습니다. 단순히 걷는 대회가
아닌 마음을 어루만져주고
주위사람들을 둘러보는 계기가
되었습니다.
”



침이한 잠은 우리가 뭉길거예요.



Katherine Aybar '벚꽃 언덕'



심여름 밴드 활짝



Dr. 리의 그룹상담 시연



Dr. 리의 정신건강 응급처치

“ 저희 모두 모처럼 야외에서 즐거운시간 지냈습니다. 코로나 이후 항상 불안했던 마음이 이 자리를 통해 잠시나마 옛날로 돌아갔었답니다. 많은 분들이 열심히 도와주셔서 진심으로 감사드리고 즐거웠습니다. 봉사자분들 주황색 티셔츠 입으셨던데 ...너무 예뻐어요. 저희도 다른색으로 입었으면 하는 아쉬움이 좀 있었어요. 하용화 회장님께 감사드립니다. ”



도량치고 가져와주고



마음열고 상품받고



마술사 데니스 리



아브라카다브라~



Dr. 리의 그룹상담 시연

“

이렇게 좋은 자리에 참여할 수 있도록 자리를 마련 해주신 에스더하재단과 정승아 박사님께 감사드립니다! 분위기가 너무 자유롭고 개방적이었어요. 음악치료에 함께 참여하는 사람들의 모습이 너무 아름다웠고 앞으로도 이런 행사에 많이 참여하고 싶습니다.

Katherine Aybar, Music Therapist at United Hebrew Geriatric Center ”

“

너무나도 유익하며 우리에게 필요했던 시간을 마련해주셔서 감사하고 너무 애쓰셨어요. 저를 써주셔서 감사해요 에스더 하재단! -배한나, 음악치료사-

”



소년 춤신앙!

한국사회와 많이 떨어져 있는 아이들에게 한국인들과 함께 할 수 있는 소중한 시간이었습니다. 구름한점 없이 맑은 날이어서 오랜만에 소풍 온 기분이었습니다. 라인댄스로 가볍게 몸도 풀고, 뮤직테라피 코너에서는 타악기와 노래를 함께 부르고, 오랜만에 해보는 국민체조, 이수일 박사님이 진행하시는 부모모임에 항상 열심히 함께해 주시는 분들의 마음 속 깊은 고민들을 들으면 공감을 하기도 하고, 불가능한 것을 가능하게 했던 월드클래스의 매직쇼, 특별히 보이지 않는 곳에서

샌드위치와 포프리등을 도네이션해주신 비즈니스 등등 모두의 마음이 모이는 귀한 시간이었습니다. 특히 정신건강 퍼스트 에이드를 강의해주신 현미숙 박사님의 짧은 강의와 헬프라인의 봉사자 여러분들의 이야기를 들으면서 다시한번 정신적인 어려움을 호소하는 사람들을 어떻게 도울 수 있을지 생각해 볼 수 있었습니다. 가족들과 에스더재단의 날을 함께하면서 저녁상에서 함께 대화할 새로운 주제들을 찾았습니다. 두고두고 가족들과 마음에 관한 주제로 많은 이야기를 나눌 것 같습니다.

-브룩클린에서 데이빗, 샬리, 솔 & 켈러 드림-

“코로나 이후 항상 불안했던 마음이 잠시나마 옛날로 돌아갔습니다.”



시원한 나무그늘에서~ 마음을 달래려



음악에 맞춰 ~관참아~



꼬마들도 신났어요!



소리와 함께~ 관참아~

“음악이 주는 선물을 다시한번 상기시키는 값진 시간이었습니다. 무엇보다도 행사를 위해 특별히 작곡한 “소리와 함께” 라는 노래는 많은 사람들에게 마음에서 울리는 소리에 귀 기울이고 “관참아” 라는 위로의 소리가 주는 긍정의 힘을 느껴볼 수 있는 특별한 시간이었습니다.”

-전희준 Music Therapist-

“푸른 그늘 아래서 우린 한마 음이 되어 맘껏 목청 높여 노래 부르고 춤을 췄다. 우울증과 스트레스라는 거추장스러운 짐을 벗어던지고 모두가 자유로워질 수 있었다. 그것은 축복이었다.”

-윤명숙, 헬프라인 봉사자-



봉사도 답신도 이름 많습시다.



포프리 강기로 마음전하기

Zoom 정신건강 세미나 '뉴욕 정신과 의사의 사람도서관'

8만명의 노숙자가 사는 뉴욕의 정신과 응급실에서 수련으로 일한 경험과 다양한 사람을 만나며 상담해온 이야기를 모은 책 <뉴욕 정신과 의사의 사람 도서관>이 화제다. 저자는 예일대 정신과 나중호 교수로 여러 차례 에스더 하재단에 좋은 강연을 해주신 정신과 전문의이다.

정신 질환에 대한 낙인을 해소하고 정신과 방문의 문턱을 낮추고자 글쓰기 플랫폼인 브런치에 올린 글 중 '자살은 극단적 선택이 아니다'라는 글로 언론의 관심을 모았다. 에스더 하 재단은 세바시(세상을 바꾸는 시선)강연, 김현정의 뉴스쇼, 조선일보 김지수의 인터스텔라 등 많은 언론 인터뷰와 강연으로 바쁜 시간을 보내고 있는 저자 나중호 교수를 초청해 그의 저서 <뉴욕 정신과 의사의 사람도서관> 책을 주제로 7월 21일 제13회 정신건강 ZOOM세미나를 가졌다.

1. 책을 쓴 이유

글쓰기를 좋아하는 나는 내 환자를 위해 글을 쓴다. 누구나 처음 만나는 사람이나 집단에 어느정도 편견이나 스티그마 즉, 낙인을 가지고 있다. 수련 기간 중 많은 정신과 환자들을 만나면서 대중매체에서 보여준 이미지가 많이 잘못되었음을 알게 되었다. 한국은 미국에 비해서 정신 질환자에 대한 낙인이 더 심한 것 같다. 책 출판 제안이 들어왔을 때 그것을 희석시킬 수 있는 책이라면 써도 좋겠다고 생각했다.

2. 사람도서관

일반 도서관에서는 책을 빌리고 사람 도서관에서는 사람을 빌린다. 사람 '책'을 대여해주는 사람 도서관에서는 내가 '빌린' 사람과 30분 동안 이야기를 나눌 수 있다. 타인을 향한 낙인과 편견, 혐오를 완화하고 이해와 존중, 공존의 의미를 되새기고자 덴마크 출신의 사회운동가 로니 에버그엘(Ronni Abergel)에 의해 처음으로 시작됐다. 이 프로젝트는 뉴욕시를 비롯해 전 세계 80여 개 나라에서 운영되고 있다. 소수 인종부터 에이즈환자, 이민자, 조현병환자, 노숙자, 트랜스젠더, 실직자 등 다양한 사람

이 그들의 값진 시간을 자원한 덕에 이 도서관은 유지된다.

“어느날 코펜하겐의 무슬림 이민자들이 많은 동네에 사는 한 여성이 사람 도서관을 찾았다. 그녀는 일부러 무슬림 ‘책(사람)’을 ‘대여’해서 그와 30분간 매우 즐거운 대화를 나눈 후에 이렇게 말했다. “당신 정말 무슬림 맞아요? 당신은 내가 알고 있던 무슬림 이미지와 일치하는 부분이 하나도 없거든요”(9쪽) 나는 공명이라는 단어를 좋아한다. Resonance라 해서 악기들이 서로 같이 연주를 하며 다른 진동으로 아름다운 소리를 내는 것인데 정신





과에 많이 쓰는 표현이기도 하다. 나는 환자와 공명한다.

환자 입장에서 보면 30대가 넘은 미국에 건너와서 이민자로서 미국 문화가 익숙하지 않고 영어보다 한국어가 더 편한 동양 정신과 의사를 만나는 일이 흔지 않았을 것이다. 환자가 사람책 같듯이 나도 환자에게 하나의 책이었을 것이다.

3. 세개의 챕터로 꾸며진 뉴욕 정신과 의사의 사람도서관

뉴욕에서 만난 사람들

한순간에 노숙자가 될 수밖에 없었던 맨해튼의 잘 나가는 변호사, 비닐 봉지에 가장 행복했던 시절의 아내와 자신의 모습이 담긴 액자를 담아 들고 다니는 '지속적 애도 장애' 할아버지. 유일한 혈육을 믿고 미국으로 이민을 왔다가 PTSD(외상 후 스트레스 장애)를 떠안게 된 청년.

1장에는 레지던트 시절 만난 환자들의 이야기다. 노숙자, 약물중독, 이민자, 멈추지 않는 애도 등 정신질환자들의 행복과 기쁨, 아픔과 힘든 순간의 이야기를 담았다. 그들의 에피소드를 통해서 정신질환은 암이나 교통사고처럼 누구에게나 찾아올 수 있다는 것을 말하고 싶었다.

공감에는 노력이 필요하다.

자신에게 진심으로 공감해주는 사람 한 사람만 있어도 다시 세상을 바라볼 수 있고 세상을 살아갈 힘을 얻는다고 했다. 나하고 완전히 다른 사람을 이해할 수 있을까? 미국에서 보는 첫 환자가 트럼프의 언어로 아시안이라고 나를 향해 인종차별적 발언을 했을 때, 역시 백인이던 지도 교수가 묵인한 일을 겪었다. 이 모욕적인 상처는 동료 흑인 의사의 말로 극복을 할 수 있었다.

“모르지 않을까. 그런 일을 당해본 적이 없을 테니까. 미국에서 백인 남성으로 태어나 평생 엘리트 코스만

밟은 사람이 인종차별을 경험했을 리 없겠지. 그 교수는 네가 얼마나 상처를 받았는지 몰랐을 가능성이 커. 설사 안다 해도 어떻게 너를 위로해야 할지 몰랐을 거야. 그걸 이해해야 해. 난 작년에 1년차로 근무하면서 환자한테 니거 라는 말을 두 번이나 들었어.”(82쪽)

공감에는 세가지 전제조건이 있다.

1. 다른 사람의 눈으로 세상을 바라보는 것이 가치 있는 일인지 생각하기. 공감에는 의지가 필요하다. 2. 자기 중심적인 스위치를 꺼두는 것. 즉, 내가 당신에 대해 모른다 그러나 당신에 대해 듣고 싶다. 3. 다른 사람, 특히 나와 많이 다른 사람일수록 배움이 클 것이다.

‘공감’이란 바로 ‘타인의 신발을 신고 걷는’ 일인 셈이다. 직접 경험하지 않는다고 공감할 수 없는 것은 아니지만, 여기엔 노력이 필요하다. 타인의 신발을 신고 걸어보라 하지만 타인의 신발을 신고 걸을 수 없다. 단지 그것을 상상할 뿐이다. 고흐의 신발을 보고 생각한다. 내가 타인의 신발을 신고 걸을 수 없는데 무슨 기준으로 타인을 재단하고 이해하나.



2장에는 타인의 가치관으로 판단하지 말고 있는 그대로 '함부로 재단할 수 없는 트랜스젠더. 이상한 변호사 우영우와 같은 자폐 스펙트럼을 가진 여러 환자의 이야기다. 앵무새 죽이기에 유명한 대사가 있다. "그 사람의 입장에서 생각하지 않는 이상, 그 사람을 완전히 이해 하기란 불가능한 거야. 그 사람 살가죽을 입고 그 사람이 되어서 걸어가지 않는 이상."(하퍼리 Harper Lee).

낙인으로도 무너지지 않는 삶

편견 어린 시선과 사회적 낙인을 반복적으로 경험하는 중증 정신 질환자는 때로 그 낙인을 체화 하는데 이를 내재화한 낙인(internalized stigma) 혹은 자기 낙인(selfstigma)이라 부른다. 정신 질환자를 향한 대중의 편견(가령 '정신과 환자들은 위험하다')을 자기 자신도 모르는 사이에 받게 된다. 정신 질환을 향한 낙인은 정신 질환 당사자나 가족이 치료를 받지 않거나 미루도록 한다는 데서 치명적이다. 뇌의 생물학적 기전이 정신 질환의 발병에 직접적인 영향을 미친다는 사실이 알려지면서 사회적 낙인이 많이 완화되었지만, 중독에 관해서만은 여전히 '의지'의 문제 라고 오해하는 사람들이 많다. 그런데 중독 만큼 뇌의 기전이 잘 밝혀진 정신 질환은 드물다.



▲ CBS 김현정의 뉴스쇼 출연.

3장에서는 조현병 조울증 중독 그리고 자살을 둘러싼 낙인과 혐오 오해의 모습과 그것들을 해소하기 위해서 우리가 해야 할 것들을 썼다. 낙인 완화가 이 책을 쓴 궁극의 목표다,

가령 한국 언론에서 자살 보도를 할 때 흔히 '자살은 극단적 선택이 아니다'라는 표현을 쓴다. 자살과 동의어가 된 이구절은 마치도 당사자가 아닌 관찰자 입장에서는 자살로 사망한 사람이 삶과 죽음의 선택지에서 죽음을 택한 것처럼 보일 수 있기 때문에 그런 표현을 쓰는 것이 이해 못 할 일이다. 자살을 시도하거나 생각하는 사람은 내가 무엇을 해도 삶이 결코 나아지지 않을 것이라는 절망감과 무력감에 사로잡혀 있는 경우가 대부분이다.

선택지가 없다고 느낀 사람에게 '선택'이라는 표현을 쓰는 것이 적절하지 않다. 자살의 가장 큰 원인은 치료받지 않은 우울증이다. 치료받지 않은 우울증 때문에 세상 떠난 분들한테 선택이라는 게 굉장히 부당한 것 같고 그게 또 유가족들에게 2차적인 죄책감을 준다. 여러 매체에 나가서 이야기를 해봤는데 여전히 갈 길이 멀다.

끝으로

한국에서 책이 나오지 8주정도 됐다. 이 책을 통해서 한 분이라도 위로를 받고 조금의 변화를 느낄 수 있다면 좋겠다. 정신건강 문제에 있어서 완벽한 사람은 없다. 치료를 받는 일은 용기 있는 일이라는 것을 알려야 할 필요가 있다. 한인사회는



▲ NYU레지던트 수련 당시 동기들과



▲ NYU레지던트 수련 당시 입원병동에서

한국어를 할 수 있는 정신과의사 부재가 큰 문제이다. 그래서 에스더 하 재단의 역할이 중요하다고 본다.

나종호 교수

예일대학교 의과대학 정신의학과 교수. 서울대 심리학과를 졸업하고, 자살 예방에 기여하는 정신과 의사가 되고 싶어 의학대학원에 진학했다. 서울대학교 의학대학원을 졸업한 뒤 하버드대학교 보건대학원에서 석사과정을 밟았다. 그 후 메이요 클리닉과 뉴욕대학교에서 정신과 레지던트, 예일대학교에서 중독

정신과 전임의(펠로우) 과정을 마쳤다. 현재 예일대학교 의과대학 정신의학과 조교수로 재직 중이다. 자살, 중독, 트라우마, 애도에 관한 국제 학술 논문과 교과서 챕터 40여 편을 집필했으며, 미국 국립정신 보건원 우수 레지던트상, 예일대학교 정신의학과 레지던트 우수 연구상, 미국 중독정신의학회 존레너상, 미국 보건부 경력개발상 등을 수상했다. OECD 국가 중 자살률은 1 위이지만 항우울제 처방률은 최하위인 한국의 정신 질환과 치료에 대한 낙인을 완화하고 정신과 진료의 문턱을 낮추기 위해 글을 쓴다.

Dr. Peter Jong-ho Na

- Assistant Professor
Yale University School of Medicine
- Staff Psychiatrist
U.S. Department of Veterans Affairs
- Addiction Psychiatry Fellow
Yale University
- Psychiatry Resident
NYU Langone Health
- Psychiatry Resident
Mayo Clinic
- Harvard T.H. Chan School of Public Health
Biostatistics Master of Public Health - MPH
- Seoul National University
Doctor of Medicine - MD, Doctor of Medicine - MD
- Seoul National University
Psychology Bachelor of Arts - BA

Remind yourself that...

- I am enough. I have enough.
- I am in the right place, at the right time, doing the right thing.
- I can do hard things.
- I allow myself to be more fully me.
- I believe in myself.
- I am grateful for another day of life.
- I am worthy of what I desire.
- I choose myself.

©estherhafoundation

Symptoms of Depression...

- EXCESSIVE ISOLATION
- BRAIN FOG
- INSOMNIA
- EPISODES OF ANGER
- SELF-HARM HABITS
- SUBSTANCE ABUSE

©estherhafoundation

Who was Esther 현경 Ha?

언니는 우리 삼남매 중에서 가장 미래가 밝았다. 성적도 가장 좋았을 뿐만 아니라, 창의적이고 예술적이었으며, 출중한 외모에 매력적인 성격, 게다가 한국말도 유창했다. 무엇보다도 언니는 내가 아는 한 가장 많이 베푸는 사람이었다. 밝고 대담하고, 자신감 넘치는 아름다운 여성이자 딸이었고, 자매이자 친구였다. 언니는 항상 모두가 기댈 수 있는 사람이었다. 사회적 경제적 지위에 관계없이 누구든 소외되지 않도록 잘 챙겼다. 모두를 동등하게 대했고, 누구도 무시하지 않았고, 항상 모두가 함께 할 수 있도록 했다. 언니는 엄마의 가장 친한 친구였고, 아빠의 자랑과 기쁨이었으며, 오빠의 소중한 동생이자 나의 롤모델이었다.

나는 언제나 언니처럼 되고 싶었다. 언니가 뭔가를 하거나 새로운 것을 시도할 때마다, 항상 언니의 발자취를 따라다. 학창시절 언니는 댄스 동아리에 가입했고, 암과 에이즈 인식을 바로 잡는 공연에 참여했다. 그 무대에서 너무나 힘이 넘쳐보여서, 그 다음 해에 나도 언니를 따라 같은 일을 했다. 언니는 보스턴 칼리지에 진학했고, 나는 언니와 가까이 있고 싶어서 보스턴 대학교로 입학했다. 언니를 볼 때마다 항상 나는 내가 세상에서 제일 운이 좋은 사람이라고 생각했다. 아름답고, 재능있고, 인기도 많고, 베풀고, 사랑이 넘치는 대단한 사람의 동생이니까. 언니의 동생이라는 건 내 인생에서 가장 큰 자부심이었다.

언니는 언제나 나를 위해 시간을 내 주었고, 내가 하는 모든 일들을 지지해 주었다. 언니는 못하는게 없었다. 미술 프로젝트, 에세이, 생각, 음악 취향, 패션 스타일은 모두 언니 덕분에 나아졌다. 본인 삶으로도 바빴을 텐데, 언제나 내가 괜찮는지 확인하곤 했다. 심지어 본인은 괜찮지 않았을 때

조차도, 대학에 다닐 때 한 번은 에세이를 미루다가 패닉에 빠져서 언니에게 전화를 걸었다. 언니는 주말동안 친구들과 애틀랜틱 시티에 놀러가 있었는데, 전화로 내가 울고 불고 하는 걸 듣더니, 날 위해 에세이를 써주겠다고 했다. 친구들과 인생에서 가장 재미있는 시간을 보내는 대신에 언니는 밤새 내 에세이를 써주며 나를 진정시켰다. 언니가 날 위해 해준 수백만 가지 일 중 결코 잊지 못할 일이다.

후회는 셀 수없이 많다. 언니를 위해 더 많은 걸 할 수 있었다면 좋았을 텐데... 언니를 당연하게 여기지 않았다면 좋았을 텐데... 언니에게 내가 얼마나 감사한지 말할 수 있다면, 언니의 동생인게 얼마나 자랑스러울지 말할 수 있다면, 나와 많은 사람들에게 언니가 얼마나 멋지고 특별한 사람인지 말할 수 있다면, 언니가 내게 집착한다고 말했

을 때, 친절하게 대답했다면, 언니가 내 방에 와서 아무 말 없이 옆에 누워 나를 바라보며 웃을 때, “무슨 일이야?” 라고 말할 수 있다면, 언니에게 사랑한다고 좀 더 자주 말할 수 있다면, 내가 좀 더 세심했다면, 언니의 고통을 미리 알아챘더라면 좋았을 텐데. 내 세계에 간혀 그러지 못했다.

에스더하재단은 아시아계 미국인 커뮤니티에 우울증과 정신 건강에 대한 인식의 중요성을 알리기 위해 설립됐다. 에스더의 사랑과 자선을 따를 뿐만 아니라, 남겨진 사람들의 뒤늦은 후회나 바람을 다른 사람들이 겪지 않도록 하기 위함이다. 에스더하재단을 지지하고, 아시아계 미국인 커뮤니티를 지원하는 우리의 여정에 함께 해주심에 감사의 말씀을 드린다.

- 크리스틴 하 -



▲ 에스더 하(왼쪽)와 여동생 크리스틴 하.

죽음을 넘어 삶에 대하여...

삶은 전쟁이라는 말을 들은 적이 있다. 살아남기 위하여 전투적으로 싸우며 헤쳐 나가야 한다는 의미 이리라. 삶은 여행이라는 말도 들었다. 온 곳이 있으면 가는 곳도 있으리라는 뜻 이리라. 또 삶이 공부라고 하기도 한다. 삶의 위기를 통해 지혜를 얻을 수 있다는 의미, 또는, 평생 배울 수 있을 때까지 배워야 한다는 의미 이리라.

개인적으로, 등산을 하다 보면, 오르막도 있고 내리막도 있고, 물을 건너고 절벽을 만나고 넘어지기도 하고, 피곤하고, 정상에 올라 기쁘기도 하고... 삶의 요약본 같다. 운전을 하다 보면, 좁은 길도 있고 고속도로도 만나고, 길이 막히기도 하고 사고를 당할 수도 있고, 갈라지고 합쳐지며, 막혀서 차선을 바꾸었는데, 바꾼 차선이 원래 차선보다 더 막히기도 하고, 휴게소도 있고... 운전 역시 삶의 축소판 같다.

모두 정답이기도 하고, 모두 아니기도 하다. 삶 전체가 전쟁처럼 참혹하거나 위험하지만 하지는 않고, 여행은 휴식이 될 수도 있고 사고생이 될

수도 있고, 공부는 사람마다 능력치가 달라서 잘 배우는 이도 있고 못 배우는 이도 있고 뼈뺌하게 배우는 이도 있으며, 등산과 운전은 단편적이다. 그래서 모르겠다. 나의 삶은 유아기로부터 시작해서, 유소년기, 청년기까지 삶은 경쟁의 연속이었고, 그 이후로도 계속 생존 싸움은 이어진다. 행운과 행복에 당첨되는 순간들보다, 피로와 절망, 터무니 없는 값을 치러야 하는 날들이 너무 많다. 별탈 없이 흘러가는 것 같지만 의미없이 굴러가고, 쉽게 바꿀 수 있을 것 같지만 잘 바뀌지 않고, 나쁜 일은 단번에 왕창 몰아치는 반면에, 좋은 일은 각고의 노력 끝에 서서히 다가오므로 특히 잘 바뀌지 않는다.

확실한 것은, 많은 부분 내가 선택하지 않은 사람들과 사건들이 내 삶을 장악하고 있고, 내가 노력하며 바라는 방향으로 순조로이 흘러가지는 않는다는 점이다. 도처에 우연을 가장한 사건 사고가 매복하고 있고, 파란만장하고 오리무중이다. 특히, 삶과 종이 한 장 차이로 죽음이 늘 거기에 있어서, 반드시 닥칠 일이지만 언제 어떻게 마주칠지 전혀 알 수가

없다.

몇 날 며칠 고민 끝에, 삶의 정의를 내리는 것은 포기하고 말았다. 끝까지 다 살아본 것도 아니어서 자격이 없다는 생각이 가장 먼저 들었고, 원래 사람은 자신이 보고싶은 것만 보고, 듣고 싶은 말만 듣고, 믿고 싶은 것을 믿는 편이라서, 각자 처한 입장과 위치에 따라 삶에 대한 생각들도 각각 각색이라는 생각이 들었다.

삶이 무엇인지는 모르겠으나, 이 생에서 바라는 모습은 있다. 타인들과 더불어 좋은 영향력을 주고받는 삶이었으면 한다. 그게 내 가족이 되었던 누가 되든 내 주위에 긍정적 기운을 나누며 살았으면 좋겠다. 에스더하 재단에 유가족 자조모임이 있다. 유가족 모임이지만 죽음을 넘어 삶에 대해서 더 많은 의견을 나누었으면 한다. 재단과 동행하며, 에스더하재단이 그 가고 역할을 할 수 있었으면 하고 기대한다.

- 조성희 -



▲ 2022년 유가족 마인드 테라피에서 본인의 얘기를 멤버들에게 들려주는 조성희씨.



힐링캠프에서 나를 돌아보다

대학원의 학습과정과 써포트 그룹 그리고 현장실습의 일환으로 힐링 캠프에 참여를 하게 되었다. 처음 힐링 캠프에 등록했을 때는 아침 9시부터 저녁 7시까지 하루 8시간씩 이틀동안 무슨 얘기를 저렇게 길게 할 수 있을까? 마음이 많이 아프지 않을까? 내가 집중을 잘 할 수 있을까? 처음보는 사람들에게 내 속 이야기를 어떻게 하나? 등 걱정이 많았다. 하지만 그것은 기우에 불과 했다. 캠프 참가자들이 마음을 열고 털어 놓는 아픈 사연들을 들으면서 내 마음이 조금씩 열리기 시작했다.

나는 초등학교 6학년을 졸업하고 미국으로 가족 이민을 왔다. 뿌리는 물론 한국인이지만 사고방식과 문화는 미국인에 가깝다고 하는 소위 1.5세이다. 이민 초기에는 밝고 외향적이었던 내 성격이 낯선 문화와 언어 장벽으로 인해 조용한 내성적인 아이로 변해갔다. 친구들과 함께 있어도 기분은 늘 외톨이었다. 환경이 바뀌면서 시작된 혼동은 외롭고 불편한 것이었다. 당시 나의 유일한 안식처는 언니였다. 두렵고 힘든 일들을 언니와 함께 나누며 나의 정체성을 키워갔다. 대학교 3학년이 되던 해에 우리 가족에게는 너무나 슬픈 일이 일어났다. 친구들과 맛있는 저녁을 먹고 캠퍼스로 돌아오는 길에 걸려온 언니의 전화. 엄마가 폐암 말기라 3~6개월밖에 남지 않았다는 것이었다. 하늘이 무너지는 것 같았다. 그렇지 않아도 그때는 대학에서 만난 남자 친구의 심한 집착때문에 정신적으로 매우 힘든 시기였었다. 엄마가 폐암 말기라니. 하나님! 왜 우리 가족에게 이런 일이 일어나는 거죠?

‘모든 것은 헛되고 헛되도다’ 라는 생각을 정말 많이 했던 것 같다.

엄마는 곧바로 항암치료를 하셨다. 얼마나 힘들셨을까? 지금 생각해도 마음이 참 아프다. 카리스마 있고, 세상에서 가장 예쁜 엄마의 머리 카락이 끊기고 폭폭 빠질 때 그리고 끝내 긴머리카락이 다 빠졌을 때 허무함, 처절감, 마지막 여자의 자존심. 우리들 앞에서 눈물을 보이지 않으 시던 강하고 강했던 엄마가 영영 우셨다. 우리 가족은 엄마 몰래 얼마나 많은 눈물을 흘렸는지 모른다. 암과 싸우면서 8년을 우리 곁에 있어 주셨던 엄마는 2019년 봄에 영원히 잊지 못할 아름다운 추억을 남기시고 세상을 떠났다.

엄마얘기를 꺼내는 건 쉽지 않았다. 그런데 나에 대해 아무것도 모르는 참가자들에게 나의 아픔과 눈물을 나누는 동안 나는 어느새 마음의 짐을 하나씩 내려놓으며 성숙해 가고 있음을 느꼈다. 상대방 존중하기, 공유된 비밀은 다른데서 얘기하지 않기. 상대방의 말이 끝날 때까지 기다려 주기. 판단 보다 듣고 공감하기. 힐링 캠프의 규칙을 익히고 그들과 함께한 경험들을 통해 건강하게 애도하는 법을 배웠다.

이수일 박사님이 리드하는 힐링캠프는 이번이 세번째다. 첫번째 힐링캠프에서는 경청하는 방법 두번째 힐링 캠프에서는 내가 리더를 맡아 사람들이 어떻게 마음을 오픈하는지 관찰하고 개인이 지닌 취약성(vulnerability)의 중요성. 그리고 이번 힐링캠프에서는 경청과 개인의 취약성이 합쳐질 때 일어나는 무수한 집단상담의 혜택을 경험할 수 있었다. 온전히 그 사람의 인생에 한번 들어가 보려면 집중력과 마음의 귀, 그리고 용기가 필요하다 것을 배웠다.

가슴 속 이야기를 하는 것은 쉽지



박윤주, 정신건강 상담사

않다. 그러나 용기 있게 꺼내 놓아야 성장할 수 있다. 때론 나의 작은 용기가 씨앗이 되어 누군가의 용기가 되기도 한다. 나의 아픈 현재가 누군가의 과거였을 수도 있고 앞으로 우리에게 다가올 미래가 될 수도 있다. 세상은 혼자 걷는 게 아니라 앞서거나 뒤서거나 하며 같이 걸어가는 것이라 생각한다.

요즘 사회는 너무나 아프다. 소셜 미디어나 뉴스 에는 어둡고 고통받는 이들의 이야기로 가득하다. 코로나 때문에 더 힘들어진 세상에서 그럼에도 불구하고 곳곳이 버티고 있는 모든 분들에게, 열심히 걸어오셨다고 큰 박수를 보내고 싶다.

- 박윤주 -

10월 10일은
세계 정신건강의 날입니다

WORLD MENTAL HEALTH DAY
OCTOBER 10

마음이 힘든 이에게 다가가서 물어주세요
Are you okay?
당신의 따뜻한 말 한마디에 살아갈 용기를 얻을 수 있습니다

OUR SPONSORS



Our Sponsors



대뉴욕 ROTC 문무회

SOUTHPOLE



DB Insurance



DONG IN CHO

Dukyu Park

Sung Hoon Kim



Law offices of
Kim & Associates, P. C.



Poung Park
Misun Chang
Sun Yeop Kim



Jay Cee Liqour & Deli

Jason Song MD

Kyunglim Lee

Yeon Hee Kim

Shung Kim

에스더재단 자원봉사



누군가의 삶의 질을 높이는 것은 정신 건강에 직접적인 영향을 미칩니다. 자원 봉사는 다른 사람들을 지원하는 방법일 뿐만 아니라 그 과정에서 본인의 정신 건강을 향상시킬 수 있습니다. 연구에 따르면 다른 사람을 도울 때 두뇌의 보상 센터가 활성화됩니다. 엔돌핀이 솟구쳐 기분이 좋아집니다. 에스더재단과 더불어 한인사회의 정신 건강에 기여할 수 있는 방법 Q&A

Q: 에스더재단은 어떤 단체인가요?

A: 정신건강에 대한 잘못된 부정적인 선입견을 계몽하고, 정신건강관련 프로그램이나 상담 및 정보를 제공 하는 단체입니다.

Q: 어떤 봉사자가 필요한가요?

A: 24시간 365일 운영되는 헬프 라인에 55명의 봉사자. 기금마련을 위한 갈라 및 정신건강 어웨어런스를 위한 아웃리치 활동 및 재단 행사에 참여할 봉사자가 필요합니다.

Q: 봉사자 신청은 어떻게 하나요?

A: 재단 웹사이트(estherhafoundation.org) => 문의하기를 클릭하고 본인의 개인정보와 봉사가능한 시간 및 봉사하고자 하는 영역에 대해 기입하거나 재단으로 직접 문의 (917-993-2377)하시면 됩니다.

Q: 24시간 헬프라인 봉사자모집은 언제 어떻게 알 수 있나요?

A: 매년 1월에 모집하며, 신문이나 방송, 재단 카카오톡 등에 광고를 통하여 알립니다.

Q: 헬프라인봉사자가 되려면?

A: 2일간의 헬프라인 봉사자 훈련을 이수한후 봉사 할 수 있으며, 매달 정규 세미나를 통해 상담역량을 강화 해 나갑니다.

Q: 헬프라인으로 전화를 건 사람에게 봉사자의 정보가 알려지나요?

A: 봉사자의 번호는 절대 노출되지 않습니다.

Q: 헬프라인으로 전화를 건 사람은 어떤 도움을 받게되나요?

A: 봉사자와의 전화상담을 통해 공감과 위로를 받으면서 감정해결을 도모할 수 있으며, 필요하다면 관련 문제에 따른 정신건강 정보 및 상담을 받을 수 있는 곳을 안내 받게 됩니다.

Q: 비밀은 보장이 되나요?

A: 봉사자는 훈련을 통해 철저히 비밀보장에 대한 교육을 받으며, 신청시 비밀보장에 대한 서약서를 작성합니다.

Q: 대통령봉사상은 어떤 자격일 때 수여받나요?

A: 봉사시간 100시간이상은 동상, 250시간이상은 은상, 500시간 이상은 금상을 수여받게되며, 4,000시간이상이 되면 Lifetime Achievement Award를 수여받을 수 있습니다.

Q: 에스더재단에 후원은 어떻게 하나요?

A: 신용카드 후원 : 재단 웹사이트 (estherhafoundation.org) => Donate / 기부하기 => Credit Card Donate // 체크로 후원: Esther Ha Foundation : 217-04 Northern Blvd. 2nd Fl. #1 Bayside, NY 11361 // 물품 후원: 917-993-2377

정신과 닥터와 함께하는 정신건강세미나

에스더재단에서 관계중심 심리치료 (Interpersonal Psychotherapy/IPT) 에 대한 세미나를 실시할 예정입니다. 이는 우울증 및 정서적 어려움을 겪고 있는 사람을 위한 단기상담 치료방식으로, 심리적 증상들이 인간관계에서 겪는 다양한 어려움과 연관되어 있다고 보고, 현재의 대인관계에 초점을 맞춘 상담입니다.

특히 애도, 갈등, 역할의 변화, 대인 관계 기술의 부족, 외로움 등을 겪는 사람들에게 효과적이며, 다양한 문화권을 대상으로 한 연구에서 우울증 개선에 도움이 되었다는 많은 연구결과가 나왔습니다.

일시: 10월 (6 Weeks)
매주 수요일 7:00pm -8:30pm

장사: 오규영정신과전문의
(NY Presbyterian Columbia University Irving Medical Center)

등록비: \$100(과정 수수료 리턴)

대상: 선착순 20명 마감
현재 자신 혹은 가족/친구가 우울증 및 정서적 어려움을 겪고 있는 분 & 상담자/봉사자 모두 참여 가능.

신청: 917-993-2377(문자에세지)
또는 estherhafoundation1@gmail.com

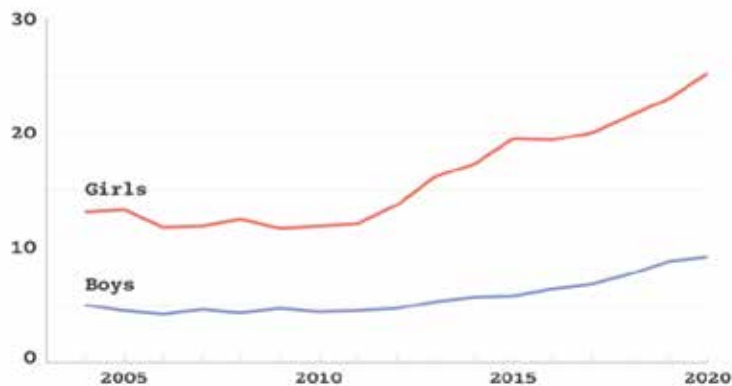
팬데믹이 10대 청소년의 정신 건강에 미친 영향

COVID-19 팬데믹이 남긴 많은 유산 중 하나는 정신 건강에 미친 영향일 것이다. 사회적 거리두기부터 마스크 착용까지, 타인과 상호작용하는 기본 규범이 거의 하룻밤 새 바뀌었다. 비영리기관 미국정신건강(Mental Health American)은 70%의 사람들이 팬데믹 동안 정신 건강 문제의 발단에 끼친 주요 요인으로 고독과 고립을 손꼽았다. 모든 사람들이 고통을 받았지만, 그 중에서도 특히 10대 여성 청소년들이 팬데믹동안 정신 건강 문제로 타격을 받았다. 미국 질병통제예방센터(CDC)는 작년에 10대 여성 청소년이 자살 시도로 응급실을 방문한 횟수가 전년도 대비 팬데믹 초기에 50% 이상 증가했다고 보고했다.

팬데믹이 10대 여성 청소년의 정신 건강에 영향을 끼친 것은 의심의 여지가 없지만, 이미 존재했던 문제를 촉진시켰다는 증거도 시사된 바 있다. 약물 사용 및 건강에 대한 미국 전국 조사에 따르면, 12-17세 미국 10대 여성 청소년 중에서 최소한 주요 우울 장애를 하나라도 앓은 비중이 2005년 13%에서 2020년 25%로 증가했다.

아래의 도표를 보면 대략 2010년 초반에 10대 여성 청소년의 우울증 비율이 상당히 증가했음을 알 수 있다. 소셜 미디어의 부정적인 면과 긍정적인 면에 대해서는 토론이 진행 중이지만, 이러한 기복의 변화가 소셜 미디어 사용의 폭발적 증가와 상관 관계를 나타낸다는 점이 중요사안이다. 예를 들어, 최근 한 연구는 인스타그램 사용자들이 신체 만족도 감소를 경험했다고 밝혔다. 또한 연구자들은 사회적 비교가 다른 소셜

Percentage of Americans Age 12-17 Who Had at Least One Major Depressive Episode in the Past Year



Source: U.S. National Survey on Drug Use and Health

미디어보다 인스타그램에서 훨씬 심하다고 지적했다. 내부고발자 프랜시스 하우겐(Frances Haugen)이 유출한 페이스북 자체 조사에서도 비슷한 결과가 나왔다. “10대들은 불안과 우울증 비율의 증가에 대해 인스타그램을 비난한다... 이런 반응은 모든 그룹에서 자발적이면서 한결같다.”

비록 소셜 미디어가 많은 이점을 갖고 있으나, 우리의 정신 건강, 특히 10대 여성 청소년에게는 최선이 아니라는 증거들이 쏟아지고 있다. 팬데믹이 이 문제를 더욱 어렵게 만들었으며, 손쉬운 해결책이 없는 듯 보인다. 점점 더 많은 삶이 디지털 영역으로 전환되고 있는데, 소셜 미디어가 소셜 서클에 지극히 중요한 청소년의 경우 더욱 그렇다.

부모의 경우, 균형의 필요성을 항상 염두에 두는 것이 아마도 우리가 할 수 있는 가장 영향력 있는 일일 것이다. 가족 저녁 식사에서 휴대폰 사용을 금지할 수도 있고, 컴퓨터나 TV 없이

시간을 보내는 일, 취미나 흥미에 따라 커뮤니티를 형성하는 일, 침실에서 전자기기를 멀리하는 일, 그리고 팬데믹 때문에 어려웠던



Dr. 전준민, DO
Rowan University

인간 관계를 다시 재건하는 일이 될 수도 있다. 전체적으로 보면, 이런 조치가 우리 청소년들에게 소셜 미디어의 압박에서 벗어나 숨을 쉴 수 있는 여지를 줄 것이다.



Remember... You are not alone.
The Esther Ha Foundation Mental Health Helpline is open every day **24 Hours**

1-800-713-9336



‘자살’을 ‘살자’로 바꾸는 세자리수 자살 예방 긴급 핫라인 988

AMERICA'S FIRST 3-DIGIT MENTAL HEALTH CRISIS LINE



988은 무슨 번호인가요?

2022년 7월 1일 부터 자살 예방 긴급 핫라인 세자리 '988' 번호가 직통됐다. 외우기 쉬운 911 처럼 쉽게 누를 수 있는 번호인 988은 정신 건강 응급 상황을 겪는 사람들을 위한 안전망이다.



988은 누가 이용해야 하나요?

본인 혹은 지인이 자살 충동이나 과대망상, 정신질환 증세를 보일 경우 911 대신 988을 이용하면 된다.



988은 왜 필요한가요?

지금까지는 911을 통하여 경찰이 정신 건강 응급 상황에 대응해 왔다. 이는 막대한 지역 자원을 필요로 할 뿐만 아니라, 종종 정신 질환을 범죄로 취급해 왔다. 실제로 2017년에 평균적으로 법 집행 기관의 총 예산 중 10%와 업무 시간의 21%가 정신 질환자를 대응하고 이송하는데 쓰였다. 치료를 받지 않은 정신질환자는 경찰과 맞서는 상황에서 사망할 가능성이 일반인들 보다 16배 더 높았다.



988에 전화하면 어떤 사람들이 도와주나요?

988을 누르면 다양한 위기 상황 대응을 위해 특별히 훈련 받은 정신 건강 전문팀과 연결이 된다. 24시간 운영되며 911 구조 팀과 마찬가지로 필요할 경우 후속 치료로 정신건강 관련 전문가들이 출동할 수도 있다.

자살 예방
긴급 핫라인

988

SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE

국립 자살 예방 핫라인: 1-800-273-8255

위기 문자상담 라인: 741741



에스더하 헬프 라인
1-800-713-9336 (한국어)

S.T.E.P.S. 란 ?

30년이 넘는 기간 동안 트레이너 안진오는 아시아계 미국인이 미국 기업에서 취업할 수 있도록 돕는 전문 커리어 코치였습니다. 그는 다양성 실천가로서 기업이 직장 내 다양성을 달성하도록 돕는 데 앞장서 왔으며, 이를 위해 아시아계 미국인 인재와 포용력있는 기업을 연결해왔습니다. 에스더하재단에서 제공하는 이 프로그램은 싱글맘이신 분들이 경력을 새로 시작하거나 재개할 수 있도록 고안된 16주 간의 프로그램입니다. 프로그램에서는 세미나, 워크숍, 실습 훈련을 통해 구직 활동에 대한 정보를 제공하고 대비하며 지원합니다.

일을 해본 적 없는 싱글맘분들을 프로그램을 통해서 가능한 직업과 갖고 있는 기술이 일치하는지 평가할 수 있습니다. 목표로 하는 직업군이 정해지면, 그 직업이 하는 일, 특성, 자격요건 및 전망과 같은 일반적인 정보를 제공합니다. 출산과 육아로 경력이 중단된 싱글맘들에게는 이전 경력을 살릴지 또는 새로운 관심사나 상황에

맞는 일을 시작할지 평가해보도록 안내합니다. 싱글맘들은 여러 안팎의 이유로 자신감이 결여 되어 있기 때문에, 이 프로그램은 싱글맘들이 구직 시장에 새로이 또는 다시 진입할 수 있도록 격려하는데 집중할 것입니다.

이런 프로그램은 흔치 않습니다. 특히 많은 기업이 인력 확보에 큰 어려움을 겪고 있는 현재 상황에서 꼭 필요한



안진오, Job Coach

프로그램입니다. 이처럼 인력 시장에서 아직 개발되지 않은 부분을 다 시검토할 가치가 있습니다. 기업은 이들을 고용하기 위해 더 많은 노력을 기울여야 합니다. 에스더하재단의 새로운 이 계획은 굉장히 시의적절하며 인정받을 가치가 있습니다.

S.T.E.P.S. Program 참가자 소감

처음에는 현재 하고있는 일을 바꾸고 싶은 마음에 오게 되었습니다. 매주 만나는 분들과 같이 왜곡된 나를 내려놓는 연습을 하면서 미래에 대한 불안하고 두려웠던 마음이 사라졌습니다. 이 모임을 통해서 마음이 아프고 힘든 사람들을 위로해 좌절과 절망 끝에 있는 사람들에게 희망과 용기를 주셔서 감사드립니다.

-참가자 K.M.O.-

이 프로그램을 통하여 처음에 왔을 때 어둡고 검었던 얼굴이 밝고 하얗게 변화되는 것을 느낄 수 있었습니다. 마음의 안정을 찾고, 강해지고, 상황을 대처하는 힘을 갖게되었습니다. 또한 잡코칭을 통해 실제로 이력서 쓰는 것도 배웠고, 잡서칭도 하면서 경험하지 못 한것을 해보는 시간을 갖게되어 정말 유익했습니다.

-참가자 L.J.S.-

아인슈타인의 용기

용졸한 심성은 남에게 양값음을 하는 반면 아량이 넓은 사람은 남을 용서한다. 그것이 약자와 강자의 큰 차이점이다. 그러나 아인슈타인의 생각은 여기에서 그치지 않는다. 그는 마음의 크기와 용량을 떠나 지성(知性)을 사람의 최대 덕목으로 삼는다. 역시 머리가 좋은 사람이라는 티를 낸다.

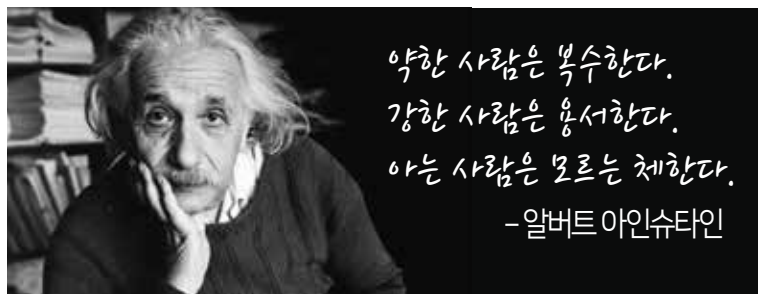
자칫 오해를 받기 쉬운 마지막 구절이다. '모르는 체한다'는 것은 상대를 무시(無視), 또는 묵살(默殺)한다는 뜻으로 해석할 수도 있기 때문에. 그래서 무거운 한자어를 피하고 부드럽게 들리는 순수한 우리말로 옮겨 놓았다. '모르는 체한다' 했다. 이런 생각이 오해를 받아도 할 수 없다.

신경이 극도로 예민하고 늘 피해의식에 시달리는 젊은이에게 이 말을 몇 번 일러 주었다. 그가 이 말을 충분히 알아듣고 자신에게 적용시킬 수 있다는 믿음이 있었다. 앞으로도 자꾸자꾸 이 말을 그에게 해 줄 것이다. 한 사람이 다른 사람의 언행을 무시하고 묵과(黙過)하는 데는 사실 대단한 담력과 용기가

필요로 한다. 그런 용기는 반복학습에서 온다. 약기를 배울 때처럼. 어느새 그는 나를 멘토로 삼는다. 기쁜 일이다.



서량, MD.
Psychiatrist



What We Have Done (01/01/2021 -12/31/2021)

Program Name	Time / Place	No. of Participants	Cumulative Numbers
Adult Healing Camp	8 Hours x 2 Days	76	445
Anger Management Seminar	12 Week Course	144	854
Help Line & Telephone Referral	Every Day 24/7/365	386	1,357
Help Line Training		25	75
Mental Health Seminar with Psychiatric Professionals		199	249
Parents Support Group	Every Tuesday	954	5,525
Radio Broadcasting(FM87.7 & AM1660)	Every Tuesday	52	356 <small>Panels</small>
Weekly Grief Support Group	Every Friday	168	168
You tube Cafe	You Tube Channel	7 <small>Panels</small>	7 <small>Panels</small>
Youth & Young Adult Support Group	Every Saturday	487	3,810
Youth & Young Adult Healing Camp	8 Hours x 2 Days	52	257
COVID-19 Individual Professional Counseling	June - September	-	199
COVID-19 Webinar	July 30, 2020	-	220
Grief Mind Therapy		-	45
Healing Concert	Englewood Hospital/Northwell Hospital	-	2,989
Mental Health First Aid	8 Hour Course	-	778

2022 Events

NO.	DATE	PROGRAM
1	January 21st -22nd	Help Line Volunteers Training
2	February 18th - 19th	Adult Healing Camp
3	February 24th	Mental Health Seminar with Psychiatric Professionals
4	March 12th	Mental Health First Aid™
5	March 24th - July 7th (16weeks)	S.T.E.P.S. Program (Single-mothers' Transitional Employment and Psychological Support)
6	April 15th - July 1st (12weeks)	Anger Management Seminar
7	May 14th	Grief Mind Therapy
8	June 18th	Mental Health First Aid™
9	June 25th	Mental Health Day (Esther Ha Foundation Day)
10	July 21st	Mental Health Seminar with Psychiatric Professionals
11	August 19 -20th	Youth & Young Adult Healing Camp
12	September 10th	Mental Health First Aid™
13	October	Dr. Oh's IPT Program
14	October 20th	8th Annual Gala
15	December	Adult Healing Camp

All Year Programs

NO.	DATE	PROGRAM
1	24/7/365	Help Line
2	Every Tuesday 8PM	Parents Support Group
3	Every Saturday 5:30 PM	Youth & Young Adult Support Group
4	Every Friday 8PM	Weekly Grief Support Group
5	Every Tuesday 10AM	Media for Public Mental Health Awareness (Radio FM 87.7)

에스더재단 프로그램 Program

What We Do

<p>800-713-9336 헬프라인</p>	<p>정신적인 고통을 겪고 있는 사람들을 위한 무료상담전화로 24시간 365일 이용 가능</p>
<p>정신건강응급처치</p>	<p>정신적문제가 있거나 정신적 위기를 겪고있는 사람을 돕는 방법을 배우는 코스로, 8시간 과정으로 우울증, 불안, 자살, 물질사용장애 등에 관해 학습</p>
<p>부모 써포트그룹</p>	<p>이민가정내 다양한 문제로 어려움을 겪고 있는 부모를 돕기위해 고안된 상담그룹. 한국어로 진행됨. 매주 화요일 오후 8시</p>
<p>청소년 & 청년 써포트그룹</p>	<p>젊은층에서 가지고 있는 심리적 어려움을 해결하기 위한 상담그룹. 영어로 진행됨. 매주 토요일 오후5시30분시작</p>
<p>힐링캠프</p>	<p>2일동안 정신건강전문가가 이끄는 집단상담프로그램. 심리적 문제들을 공감을 받으며 서로 이야기를 나누는 과정속에서 감정해결을 해나가는 결과를 가져옴.</p>
<p>정신건강 세미나</p>	<p>각 영역에서의 정신과 닥터를 초대해 다양한 정신질환에 대한 정확한 증상과 치료방법,질의응답을 통해 치료에 한걸음 더 다가갈 수 있도록 돕는 세미나.</p>
<p>유가족 자조그룹</p>	<p>가족을 잃은 유가족을 대상으로 하는 자조그룹으로 이 모임을 통하여 서로 아픔을 위로하고 용기를 얻고자 하는 모임. 매주금요일 오후 8시</p>
<p>분노조절 세미나</p>	<p>분노조절장애로 인해 발생하는 어려움을 돕기위한 세미나. 12주 과정.</p>
<p>미디어를 통한 커뮤니티 어웨어런스</p>	<p>정기적으로 라디오, 유튜브, 틱톡 등의 미디어를 통해 재단프로그램홍보와 정신건강에 대한 교육을 하면서 지역사회에 정신건강 어웨어런스를 실시함.</p>



Mental Health First Aid Training (2022)



Mental Health First Aid Training at Promise Church



Out of The Darkness Walk 2021 – Jones Beach, LI



Healing Camp



Mental Health First Aid



Helpline Presidential Volunteer Award



YouTube Testimony – Behind the Scenes



Healing Camp



Helpline Volunteer Training



2019 Gala



Saturday Support Group



March MHFA Group (2022)

8th Annual

Esther Ha Foundation

Gala

Save the
Date

Thursday

October

20

2022

네! 에스더재단 헬프라인입니다!

The Esther Ha Foundation's Helpline
is here for you!

Anxious?

Depressed?

Hopeless?

Lonely?

You are not alone in your pain.
The Esther Ha Foundation Helpline is
here to listen to your troubles..
Please don't hesitate to call.
Together, we can find
a brighter future.



Call our Helpline:

1-800-713-9336

24/7/365