

돌봄 제공자를 위한 지원

이 서비스는 정신 질환이나 기타 건강 문제로 어려움을 겪는 사람들을 돌보는 돌봄 제공자들에게 무료 지원, 교육 및 연결을 제공합니다.

간병인 게이트웨이

1800 422 737
오전 8시~오후 5시, 월~금
carergateway.gov.au

동료 지원 및 온라인 커뮤니티

Wayahead 디렉토리

NSW 전역의 정신 건강 서비스 및 지원 찾기
directory.wayahead.org.au

Wayahead 불안 지원 그룹

wayahead.org.au/anxiety-programs/

Beyond Blue 포럼

forums.beyondblue.org.au

headspace 온라인 지원

headspace.org.au/online-and-phone-support/

SANE 포럼

saneforums.org

Safe Havens (세이프 헤이븐)

health.nsw.gov.au/towardszerosuicides/

다문화 정신 건강 지원

embracementalhealth.org.au

국가 정신 건강 위원회

mentalhealthcommission.gov.au/find-support

자세한 내용은
여기에서 확인하세요



긴급 안전 상황 발생 시

본인 또는 타인의 즉각적인 안전이 걱정되는 경우 **000** 번으로 전화하세요.

연중무휴 24시간 무료 지원 서비스

이들 헬프라인은 긴급 정신 건강 지원 및 위기 지원을 위해 항상 가능합니다.

Lifeline (라이프라인)

13 11 14

자살 상담 전화 서비스

1300 659 467

NSW 정신 건강 상담라인

1800 011 511

Beyond Blue

1300 22 46 36

13YARN

13 92 76

(호주 원주민 및 토레스 해협 섬주민을 위한 위기 지원)

Kids Helpline

1800 55 1800

알코올 및 약물 정보 서비스 (ADIS)

1800 250 015

기타 무료 지원 상담라인

Wayahead

1300 794 991

(NSW에서 적합한 정신 건강 서비스 찾기 지원)

오전 9시~오후 5시, 월~금

headspace

1800 650 890

오후 3시~10시, 연중무휴

SANE Australia

1800 187 263

오전 10시~오후 8시, 월~금

전쟁 목격자 핫라인

1800 845 198

오전 9시~오후 8시, 월~금

QLife

1800 184 527

오후 3시~9시, 연중무휴

전문가 지원

추가적인 도움이 필요하시면 **GP와 상담**하여 정신 건강 관리 계획을 세우고 정신 건강 전문가에게 의뢰받으세요.

Korean

Mental Health Month 2026

A little
Connection
goes a long way

2026년 정신 건강의 달

작은
연결이
큰 힘이 됩니다



Wayahead Mental Health Association NSW



올해 정신 건강의 달 주제인

작은 연결이 큰 힘이 된다는

일상 속 작은 연결들이 우리의 정신 건강을 어떻게
지원하는지를 강조합니다.

연결은 타인과의 연결, 주변 세상과의 연결, 또는 자기
자신과의 연결 등 다양한 형태로 나타날 수 있습니다.

연구에 따르면 연결되어 있다는 느낌은 스트레스를 줄이고,
감정적 균형을 개선하며, 삶의 어려움에 더 쉽게 대처할 수
있도록 도와줍니다.

혼자만의 시간을 갖는 것 또한 우리의 웰빙에 도움이 될 수
있습니다. 자신을 위한 조용한 시간을 통해 재충전하고,
성찰하며, 마음의 평정을 찾을 수 있습니다. 하지만 원치
않는 혼자만의 시간이 지속되거나 장기간 이어지면 정신
건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.

정신 건강 문제, 생활비 부담, 그리고 접근성, 시간, 차별과
같은 장벽은 때때로 연결을 어렵게 만듭니다. 이럴 때는
작고 감당할 수 있는 순간부터 시작하여, 자신의 삶과
상황에 맞는 방식으로 꾸준히 연결감을 쌓아가는 것이
중요합니다.

이 주제는 사람들이 자신에게 가장 큰 힘이 되는 연결이 어떤 종류인지 생각해 보도록 격려합니다.

그 연결의 대상이 사람이든,
장소이든, 일상이든, 또는
마음을 안정시켜주는
순간이든 모든 작은
연결이 진정으로 소중한
때문입니다.

What can
Connection
look like?

연결은
어떤 모습일까요?



정보나 도움을
얻기 위해 신뢰할
수 있는 사람 혹은
서비스 기관에
연락하기.



관심 있는 주제에
대한 포럼 혹은
온라인 커뮤니티에
참여하기.



일상생활 속에서 이웃,
계산원, 지원 담당자,
바리스타, 급우 혹은
동료와 이야기 나누기.



언어, 땅, 음식, 음악,
이야기, 예술, 또는
원로들을 통해 문화와
소통하기.

도서관, 공원, 동네
카페 등 친숙한 장소
혹은 공공장소에서
가족, 친구,
반려동물과 함께 또는
혼자 시간을 보내기.



짧은 시간이라도
편안하고 쉽게
시작할 수 있는
활동이나 취미에
참여하기.



친절한 인사나 미소, 익숙한 얼굴,
웃음을 자아내는 순간 등 일상 속
작은 상호작용에 주목하고 감사하기.



일기 쓰기, 명상, 기도, 자연
속에서 시간 보내기 등 자신과
연결되는 작은 습관 만들기.



당신이 더 연결되어 있다고
느끼는 데 도움이 될 작은
방법은 무엇인가요?



대화 중에 상대방의
관점을 진정으로
이해하려고 심도
있게 경청하기.