문화

문화와 사상의 정통성을 지키는 것

- 다양한 문화 행사에 참석해 보세요.
- 긍정적인 전통적 관습을 유지하세요.
- 전통 음식을 요리하고 사람들과 공유해 보세요.
- 문화적 가치와 신념이 존중되는 서비스의 중요성을 알려보세요.

건강한 신체와 정신

스스로를 돌보는 일.

- 여행을 떠나 새로운 장소를 탐험하세요.
- 새로운 취미를 가져보세요.
- 지역 사회의 스포츠 또는 음악 동호회에 가입해보세요.
- 일상적인 식단에서 소금, 지방 및 설탕의 섭취량을 줄여보세요.
- 운동을 위한 시간을 할애해 보세요.
- 건강한 일과 삶의 균형을 유지하세요.

자기계발 및 경제적 안정

기술과 역량을 향상시키고 재정적 자유를 달성하는 것.

- 목표를 달성하기 위해 끊임없는 노력을 해보세요.
- 편안함과 익숙함에서 벗어나 도전적인 환경을 만들어 보세요.
- 다양한 온라인 과정을 통해 새로운 기술을 배워보세요.
- 가계부를 쓰고 저축을 해보세요.
- 자산 관리 기술을 배워보세요.

영적 건강

자신의 믿음과 영성을 자유롭게 수행하는 것

- 종교를 수행할 시간과 공간을 찾아보세요.
- 명상을 해보세요.
- 지역 종교 단체 모임에 참석하세요.
- 종교 축제에 참석해보세요.

환경

사회적 & 물리적 환경에 대해 관심을 가지는 것.

- 호주에서의 자신의 권리에 대해 알고 실천하세요.
- 사회변화를 만들기 위해 지방자치의회에 문의해보세요.
- 도움을 줄 수 있는 기관 (예: ECCQ)에 연락해보세요.
- 지구를 보호하기 위해 재사용, 재활용을 실천해 보세요.

사회적 네트워크

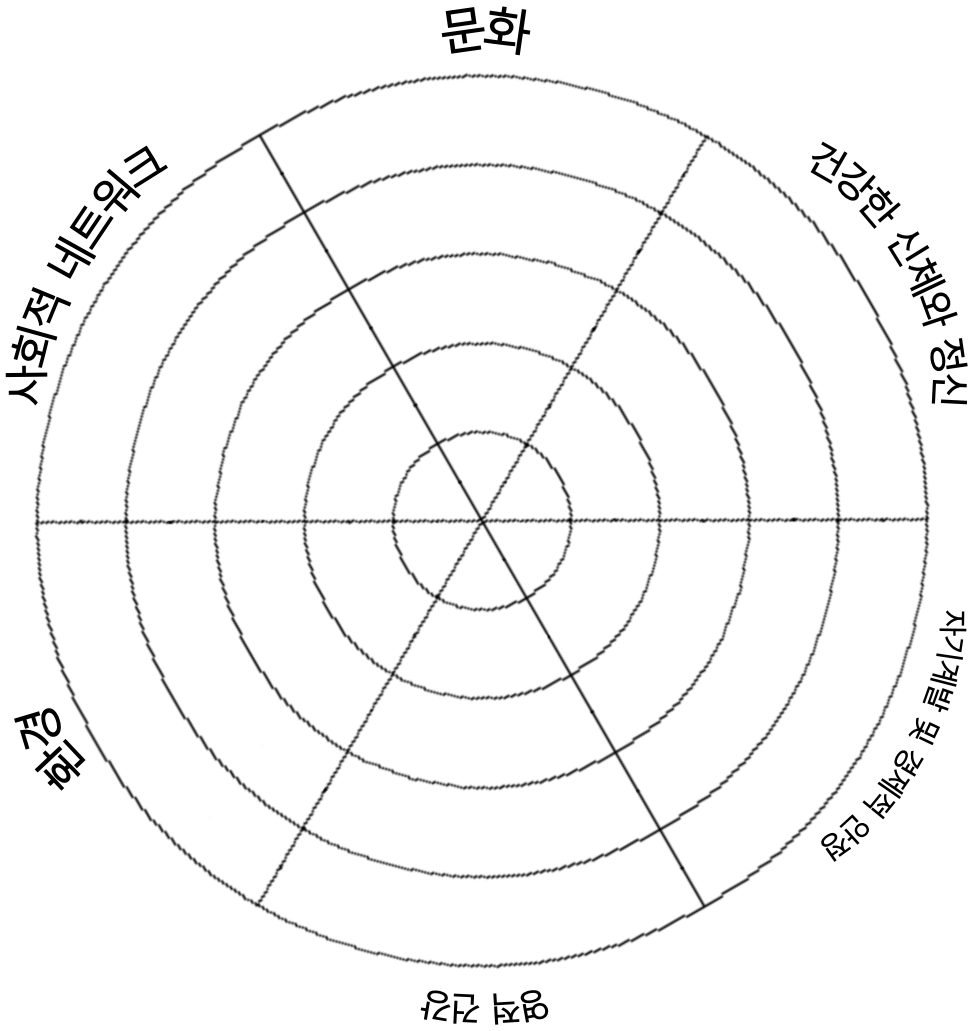
인맥을 쌓고 사교성을 발전시키는 것

- 사랑하는 사람에게 자주 연락하세요.
- 봉사활동에 참가해 보세요.
- 지역 단체 모임에 참여해 보세요.
- 무료 지역 또는 네트워킹 이벤트에 참석해 보세요.

당신의 웰빙은 어떠신가요?

나만의 행복의 수레바퀴를 만드시려면

각 영역에 현재 활동하고 있는 정도를 색칠해 보고, 균형을 맞추기 위해 추가하고 싶은 영역을 찾아보세요. 빈 공간에 각 영역별 자신만의 목표 활동을 적으셔도 됩니다.



만약 더 도움이 필요하시다면 :

비상상황에서는 즉각적인 지원을 위해 긴급안전신고번호로 연락하세요 (000)

기관	서비스	연락처
ECCQ 만성질환 프로그램	만성질환 예방과 자기 관리에 관하여 문화적으로 세심한 건강교육, 정보자료 및 지원제공.	전화: 07 3844 9166 홈페이지: www.eccq.com.au
퀸즐랜드 횡문화 정신건강센터 (QTMHC)	정신과 진료 상담과 평가 서비스.	개인 전화 상담 : 1800 011 511
퀸즐랜드 고문 및 트라우마 생존자지원 프로그램 (QPASTT)	무료 정신건강 상담지원.	전화: 07 3391 6677
세계 웰니스 그룹 (WWG)	사회,정서, 정신적 웰빙 개선을 위한 다문화 심리치료 프로그램.	전화: 07 3333 2100
하모니 플레이스	무료 정신건강 서비스 (개인, 그룹 치료모임) 와 케이스 담당.	전화: 07 3412 8282
통 번역 서비스(TIS)	영어가 제2외국어인 경우, 언어 지원을 위한 통 번역 서비스 이용 가능.	전화: 131 450
의사 진료 (GPs)	GP에게 정신건강 케어플랜 (Mental Health Care Plan)에 대해 문의하세요. 1년에 10회의 개인, 그룹 상담과 연관된 정신건강서비스 혜택을 받으실 수 있습니다.	

면책 조항 :이 자료는 의학적 조언의 대체물이 아닙니다. 정확한 의학적 조언을 위해서는 건강 전문가에게 문의하세요.
ECCQ 만성 질환 프로그램은 면대면, 전화 및 온라인 플랫폼을 통하여 만성 질환 예방 및 자기 관리에 대한 교육을 제공하고 다양한 언어와 문화 맞춤 정보를 지원합니다.

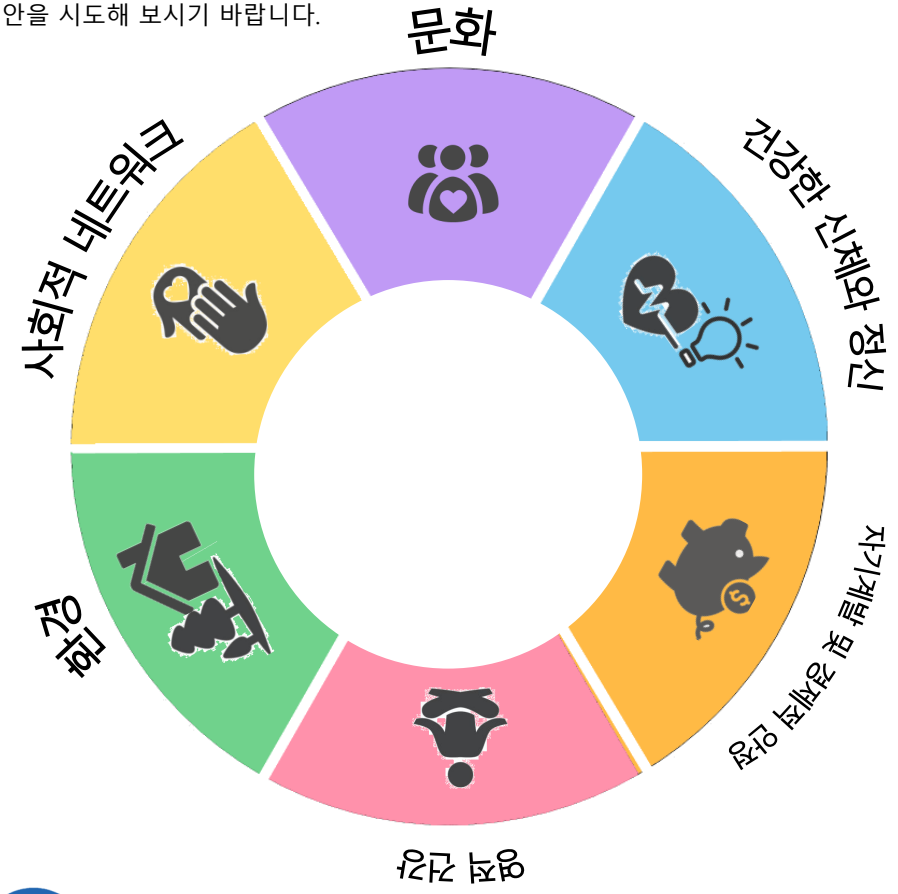
더 많은 정보가 필요하시면 07 3844 9166 또는 www.eccq.com.au 로 문의하세요.

Korean

행복의 수레바퀴

행복의 수레바퀴(The Wheel of Happiness)는 퀸즐랜드 이민자 공동 위원회(ECCQ) 만성 질환 프로그램 팀에서 Wheel of Wellbeing (www.wheelofwellbeing.org)의 기존 아이디어를 바탕으로 재구성한 자료입니다.

우리는 각자 다른 스트레스 레벨에 영향을 받고, 삶의 크고 작은 일들을 각각 다르게 받아들입니다. 이 자료에서는 이민자와 난민 출신 호주인의 피드백을 반영하여 6 가지 핵심 카테고리를 선정하였습니다. 전반적인 건강과 웰빙을 개선하기 위한 몇 가지 제안을 시도해 보시기 바랍니다.



Ethnic Communities Council of Queensland

ECCQ Chronic Disease Program