

Be Heard: 정신 건강 및 웰니스 관련 커뮤니티 목소리

커뮤니티 경청 프로젝트

2024년 봄, 킹카운티에서는 문화 중심의 커뮤니티 기반 조직 14곳에 자금을 지원하여 정신 건강에 관한 106회의 경청 세션을 열었으며 543명이 참석하였습니다. 이러한 세션으로부터 10가지의 주요 테마가 도출되었습니다.

01 문화와 배경이 중요합니다

신념, 가치, 인종, 언어의 영향을 받는 문화적 정체성은 정신 건강과 웰빙을 바라보는 관점에 영향을 미칩니다.



02 영성과 정신 건강은 밀접한 관계가 있습니다

정신 건강에 대한 개인의 해석은 정신 건강의 인식에 영향을 줄 수 있는 영적 신념을 비롯하여 선대의 전통과 관련이 있는 경우가 많습니다.



03 커뮤니티에 따라 정신 건강에 대한 인식, 지식, 낙인은 다양합니다

정신 건강 문제를 겪는 사람은 타인의 부정적인 인식에 직면할 때가 많으며 이는 낙인으로 이어집니다.

04 일반적인 정신 건강 문제로 불안, 외로움, 우울증이 있습니다

“이러한 문제를 지닌 사람들은 심각하게 받아들이지 않다가, [정신 건강 문제]가 극단으로 치달으면 도움을 요청하지 않았다고 비난을 받습니다. 자신이 속한 커뮤니티와 지원 시스템에서 소외당합니다.” -*Alimentando al Pueblo*

05 트라우마와 스트레스 요인은 정신 건강 문제를 유발합니다

모국에서 겪은 전쟁과 폭력 관련 트라우마가 일반적이며 이러한 트라우마는 실향, 이주, 새로운 국가에 대한 적응하는 과정에서 발생하는 스트레스에 의해 증가합니다.

06 세대 간 치유에 대한 열망이 있습니다

“오늘날 구세대는 청년들에게 지나치게 불평을 많이 한다고 말합니다. 과거에는 감정을 드러내는 것이 허용되지 않았으며 나약한 사람으로 치부되었기 때문입니다.” -*CHARMD Behavioral Health*

07 커뮤니티에서 물질 사용(substance use)과 관련된 교육, 리소스, 지원을 모색하고 있습니다

“저는 [물질 사용에 대해] 묵인하는 경우가 많다고 생각합니다. 이 주제를 회피하고 사실을 드러내지 않는 일이 많죠. 말을 꺼내기가 힘들어요.”

-Filipino Community of Seattle



09 치료에 대한 장벽이 곳곳에 존재합니다

치료에 대한 접근을 가로막는 장벽은 다음을 포함합니다: 특정 언어 및 문화적으로 적절한 서비스 부족, 서비스 제공자에 대한 신뢰 부족, 서비스 이용 장소에 대한 정보 부족, 서비스 비용 및 보험 적용 범위, 교통 문제.

08 청소년 웰빙과 관련하여 돌봄 제공자와 청소년 간에 우려하는 부분이 다릅니다

청소년은 가족 및 커뮤니티 안에서 정신 건강에 관해 대화하고 싶어 하지만 구세대는 주저합니다.



10 커뮤니티를 위해 설계되고 커뮤니티에서 제공하는 문화 감응적인 정신 건강 및 물질 사용 치료의 필요성

“커뮤니티 구성원들이 정신 건강 치료사와 전문가로 육성되고 트라우마를 다루는 법을 훈련받을 수 있도록 더 많은 기회를 제공해야 합니다. 또한 커뮤니티가 동료 지원 그룹 (Peer Support Group)을 만드는 방법에 관한 아이디어를 공유하세요.”

-시애틀 잠비아인 협회



청취 세션에 참여해 주신 커뮤니티 기반의 파트너 여러분께 감사드립니다.

Alimentando al Pueblo, 시애틀 잠비아인 협회, Ayan 여성 건강 관리 서비스, CHARMD 행동 건강, 우수 문화 커뮤니티, 콩고인 통합 네트워크, 시애틀 에티오피아인 커뮤니티, 시애틀 필리핀인 커뮤니티, 인도계 미국인 커뮤니티 서비스, 한국인 커뮤니티 서비스 센터, NAMI Eastside, 정책 및 연구를 위한 신미국인 협회, 베트남인 건강 보드, 치료 기금 재단.

자세한 정보:

- Be Heard 커뮤니티의 목소리 전체 보고서: bit.ly/BeHeardReport
- 위기 발생 시 도움이 필요하면 988로 전화하거나 문자를 주십시오.
- 행동 건강 및 회복 부서 고객 서비스) 전화: 1-206-263-8997



Department of Community and Human Services