

이번 5월 AAPI 유산과 정신 건강 지원하기

5월은 정신 건강 인식의 달로, 우리의 정신 건강을 기리는 달입니다. 또한 아시아계 미국인 및 태평양 섬 주민(AAPI) 유산의 달로, AAPI 커뮤니티의 역사와 공헌을 기리는 달이기도 합니다. 이번 달에는 여러 가지 방법으로 AAPI 친구, 동료, 가족의 정신 건강을 지원할 수 있습니다. 다음의 몇 가지 방법으로 시작해 보세요.



Take Action

FOR MENTAL HEALTH

AAPI 커뮤니티는 단일 문화가 아니라는 점을 기억하세요.

다시 말해, 우리는 다양한 인종과 정체성을
그룹화할 수 없습니다. AAPI 커뮤니티는 80
개가 넘는 국가 출신들로 이루어져 있으며,
2,000개가 넘는 고유어와 방언을 사용,
방대한 신념 체계, 전통, 역사 및 정신 건강
경험을 가지고 있습니다.

AAPI라는 포괄적인 용어의 사용을 자제하고
상대방의 구체적인 민족성이나 출신
국가(예: 중국인, 호몽족, 필리핀인, 하와이
원주민)에 관해 묻고 언급하세요.

TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
에서 AAPI 유산의 달과 친구, 가족, 동료의 정신 건강을 지원하는 방법에
대해 자세히 알아보세요.



교차성을 인정하세요.

AAPI 구성원은 중첩된 정체성을 가지고 있습니다. 예를 들어, 누군가는 1세대 미국인, 다인종 및/또는 2SLGBTQIA+일 수 있습니다. 이러한 정체성의 층위는 그들의 정신 건강 경험과 그들이 직면하는 어려움의 근간이 될 수 있습니다.

TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage에서 AAPI 유산의 달과 친구, 가족, 동료의 정신 건강을 지원하는 방법에 대해 자세히 알아보세요.



여러분의 커뮤니티에 소속된 AAPI 구성원들의 역사와 경험에 대해 알아보세요.

여러분은 새로 온 난민이 있는 도시나
커뮤니티 또는 많은 한국인이 있는 도시에
살고 있을 수도 있습니다. 그들의 독특한
이주 역사와 각각의 이야기를 알아보세요.
시간을 할애해 자신이 가진 무의식적 편견과
일반화를 살피고 제거하세요. 공감, 호기심,
연대감을 보여주세요. 이러한 행동은 반
AAPI 인종주의와 차별의 근절을 돕는 데
필수적입니다.

TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
에서 AAPI 유산의 달과 친구, 가족, 동료의 정신 건강을 지원하는 방법에
대해 자세히 알아보세요.



AAPI 친구, 가족, 동료, 그리고 또래와 소통하세요.

항상 누군가의 안부를 묻고, 필요한 경우
도움을 제공하면 좋습니다. 인종주의와
차별의 경험은 정신 건강과 웰빙에 영향을
미칠 수 있다는 점을 기억하세요.

TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
에서 AAPI 유산의 달과 친구, 가족, 동료의 정신 건강을 지원하는 방법에
대해 자세히 알아보세요.



옹호자이자 협력자가 되세요.

직장과 커뮤니티에서 AAPI의 목소리를
증폭시키세요. 옹호하고, 더 잘 듣고,
인간관계를 다양화할 방법을 찾으세요.
AAPI 커뮤니티에 대한 콘텐츠와 리소스를
공유하고, 반 AAPI 인종차별 사례를
목격하면 꼭 목소리를 내세요.

TakeAction4MH.com/toolkit-categories/2025-AAPI-Heritage
에서 AAPI 유산의 달과 친구, 가족, 동료의 정신 건강을 지원하는 방법에
대해 자세히 알아보세요.

