

www.estherhafoundation.org



3rd Esther Ha Foundation Newsletter



Cover Image Coexistence, 36 x 48 inches mixed media 2018
Artist: Kyunglim Lee

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

Table of Contents

- 3** **Greetings** One day in August, I had an interview with Chairman Yong-hwa Ha
- 4** **Opinions** Sowing Seeds of Hope as a Helpline Volunteer / Andy Kim
- 5** **Opinions** See you at H.O.P.E. / Kyungsook Kwak
- 6-7** **Opinions** Unexpected Guest / Kyunglim Lee
- 8-9** **Opinions** Corona blue : how to live well in this time / Mesook Hyun
- 10-11** **Opinions** Even with empathy, Lion is King / Misun Chang
- 12** **Opinions** It was a blessing to meet you! / Hwang SangHee
- 13** **Seminars with Psychiatric Professionals**
- 14** **Healing Cafe (Youtube) Interview**
- 15** **The Esther Ha Foundation's Digital Media Initiatives**
- 16** **Past Program Statistics {2020 - 2021} & Upcoming Events**
- 17** **Programs**
- 18-19** **Gallery**



8월 어느날, 하용화 회장과과의 만남을 가졌습니다. One day in August, I had an interview with Chairman Yong-hwa Ha

재단을 하면서 기억에 남는 사람 또는 일?

Who and what was a memorable person or job while running the foundation?

재단을 찾아 자신과 가족의 고통과 아픔을 이야기하고 프로그램을 통해 위로받고 감사해 하며 돌아가던 중년의 여인과 가진 것이 별로 없지만 적지않은 금액을 기부하며 기뻐했던 노년의 남자분.
A middle-aged woman who visited the foundation to talk about her and her family's pain and suffering, was comforted and grateful for our programs. Also, there was an elderly man who was happy to donate a small amount of money, even though he didn't have much to spare.

재단을 하면서 보람을 느꼈던 일은?

What has been the most rewarding thing about running a foundation?

7년이상 되는 재단일에 꾸준히 관심을 가지고 프로그램에 참여하는 사람이 있고,
There are people who participate in our programs with a steady interest in the foundation's work over the past 7 years.

또한 자신이 받은 감사를 봉사함으로써 처음 참가하는 다른분들께도 도움이 되려하는분들이 점점 늘어나는 것

Also, more and more members are trying to help other new members who are participating for the first time by giving back to the foundation, in gratitude for the help that they themselves have received.

1년 예산이 필요할 때 항상 채워주는 사람이 있는 것을 보면서 살만한 세상이라는 생각이 든다.
Seeing the yearly budget, I think of how someone will benefit, and it makes me think that the world is worth living in.

팬데믹 기간동안 하신일?

What did you do during the pandemic?

팬데믹 초기 의료진들의 의료용 마스크가 없어서 몇일씩 같은 마스크를 사용해야 했던 시기에 의사, 간호사들에게 25,000 여장의 마스크를 나누었고, 손세정제 40,000개를 의료진 및 지역사회에 무료로 배부한 일.
At a time when medical staff had to use the same mask for several days because there were no medical masks at the beginning of the pandemic, the Esther Ha Foundation distributed about about 25,000 masks to doctors and nurses, and 40,000 hand sanitizers were distributed free of charge to both medical staff and the community.

재단을 통해 개인상담을 199회 무료로 제공하여 그들의 아픔을 함께 한일 등이 기억에 남음.
199 free consultations were provided to the bereaved families

앞으로의 에스더하 재단계획 Esther Ha Foundation's Future Plan

현재 하고 있는 재단의 여러 프로그램을 보다 심화 발전시켜서 더 많은 사람이 혜택을 받게 하는 일
To further develop the foundation's current programs so that more people can benefit from it

롱텀으로 정신과 전문의와 상담전문가를 갖춘 정신건강센터 설립
To establish mental health center with psychiatrists and counselors in the long-term

Greetings



하용화 재단이사장
Yong-hwa Ha
Chairman, Board of Director



Our first meeting / Jan. 29 2014

Sowing Seeds of Hope as a Helpline Volunteer

As a teen, I suffered from severe bipolar disorder. This made me live most of my life in emotional pain. Around me, other loved ones shared this kind of pain, and unfortunately lost their lives to suicide as a result. This inspired me to seek healing, for myself and others.

As I participated in the Esther Ha Foundation's Support Group, I experienced this healing tenfold. In January 2021 I completed Helpline Volunteer Training. I started serving as a volunteer, responding to calls. Previously, I had only discussed mental health from the patient's perspective. But now, I had mustered up the courage to make the decision to donate my time to others. With conviction, and a focus on guiding the callers through their emotions (not their problems), I was able to support others the way the Esther Ha Foundation had supported me in the past.

I assumed all humans had their struggles, but seeing the reality of the hardships that the callers faced broke my heart. However, when I saw the positive impact of just a few heartfelt words, I realized how precious this work is. Through the helpline, I was able to share my courage with others on their journey back from rock bottom. I earnestly hope that these programs will continue to expand for our Korean-American community. To accomplish this, I ask for participation and support from those reading my testimony.

Thank you.

희망의 씨앗을 뿌리는 헬프라인 자원 봉사자

10대에 접어들면서부터 극심한 조울증에 시달리며 인생의 많은 시간을 정상생활이 어려운 상황 속에서 살아야 했습니다. 왜 내 주변 사람들 가운데는 유난히 자살자가 많았는지 항상 의문을 가졌었습니다. 아마 저의 성향이 그런 사람들에 대한 관심과 끌림으로 이어졌던 건 아닐까 생각이 됩니다.

2021년 1월 제3기 헬프라인 전화봉사자 교육을 수료하고 상담봉사를 시작하게 되었습니다. 정신건강에 관해서는 환자로서의 경험 밖에 없지만, 봉사자는 문제를 해결해 주는 게 아니라 감정을 해결해 주는 역할만 하면 된다는 교육내용에 용기를 내어 결단을 하게 되었습니다.

우리들 모두의 삶이 녹녹치 않다는 것을 짐작은 하고 있었지만 이렇게 다양하게 힘든, 특히 코비드-19으로 더욱, 삶들을 살아가시는 모습을 접하게 되면서 항상 가슴이 저리고 아팠습니다. 하지만 마음에서 우러나온 따뜻한 몇 마디의 소통과 공감은 삶의 밑바닥에서 고통받는 분들에게 커다란 용기와 희망이 될 수 있다는 것을 보면서, 이 일이 얼마나 소중한 일인지 깨닫게 되었습니다. 이런 활동들이 저희 교포사회에 더욱 확대되어 건강하고 행복한 사회가 되기를 간절히 바라며, 이 글을 읽으시는 많은 분들의 동참과 지원을 호소합니다.

감사합니다.



Andy Kim/김영배



See you at H.O.P.E. (Healing Of Painful Emotions)

Someday we will all experience death(Memento Mori). And someday, at least once in a lifetime, you will become a bereaved family member. It may come once in a very long time, or it may overlap and come all at once, making it harder for us to handle. It is already difficult to endure natural deaths due to old age. Need I say more about a sudden death that we are not yet ready for? Then, it is even more difficult to try to imagine the pain of a bereaved family who lost their loved one to suicide.

What greater comfort can there be than sharing and listening to each other's pain, and shedding tears together like in a self-help group for cancer patients or addicts? At the Esther Ha Foundation, since 7:30 pm on Fridays from a few months ago, people who are experiencing the pain of losing their loved ones meet through Zoom, and talk about their lives, and listen to painful stories with their hearts wide open. We have a self-help group for bereaved families which also gives direction from each other's experiences. I am always waiting for this time...

If there are people around us who have a hard time breathing in the suffocating pain of grief as a bereaved family, please contact us. I'll hold your hand. The name of our group is HOPE (Healing Of Painful Emotions), created by one of our attendees. I am experiencing great support in healing the pain. Let's cry together, let's feel pain together, let's have each other's back together, and find a way to overcome the sadness. Because the fastest way may be the only way we know.

Opinions

H.O.P.E. 에서 만나요

언젠가 우리모두는 죽음을 맞이하게 된다(Memento Mori). 그리고 언젠가 일생에 한번은 유가족이 된다. 그것이 아주 오랜만에 한번 올 수도 있고 겹쳐서 한꺼번에 와서 우리가 감당하기 더 힘들게도 한다. 나이가 들어 자연사에 가까운 죽음으로 인한 이별도 감내하기 힘든데, 아직 미처 준비안된 갑작스런 죽음에야 더 말할 필요가 있겠는가? 게다가 자살로 가족을 잃은 유가족의 아픔은 짐작조차 하기 어렵다. 암환자나 중독자들의 자조모임처럼 같이 겪고있는 아픔들을 서로 나누고 들어주고 같이 눈물 흘려주는 것보다 더 큰 위료가 어디 있겠는가?

에스더재단에서 몇달 전부터 금요일 오후7시 반부터 사랑하는 가족을 잃은 아픔을 겪고 있는 사람들이 zoom상으로나마 만나서 사는 이야기도 하고 가슴을 활짝열어 아픈 얘기도 들어주고, 경험에서 우리나라오는 방향제시도 해주고 하는 유가족 자조모임을 열고있다.. 이 시간이 얼마나 기다려지는지... 혹시 우리 주위에 유가족이 되어 힘든 고통의 터널안에서 숨쉬기가 힘든 분들이 계시면 연락주세요. 손잡아 드릴게요.

우리모임의 이름은 우리 참석자 중 한분이 지으신 HOPE(Healing Of Painful Emotions) 입니다. 아픔의 치유에 큰 도움이 되는 것을 경험하고 있습니다. 같이 울어요. 같이 아파해요. 같이 등을 다독여 주며 슬픔을 이겨나갈 길을 찾아요. 그 지름길은 우리들만이 아는 길일지도 모르니까요.



Kyungsook Kwak/곽경숙

Unexpected Guest

In fact, I never thought it would happen to me. I went for a covid test for class on Saturday, since I had a little headache and some body aches. I was surprised to see a positive test, but I knew it was possible. From then on, I paid a lot of attention to disinfecting the house while quarantining at home. It got better to some extent, and I thought it was all over now. That day when I was working like usual. Then, I felt something like water pouring down my arms, then my hand became paralyzed. After noticing a sudden change, my husband who was taking an online class next to me and son in the room saw me, and called an ambulance. I wasn't feeling sick, just my hands and face were numb and I couldn't stand up... but I thought I would get better soon. So I was telling my son not to call 911. But the ambulance arrived in 10 minutes.

The people who had already arrived from the ambulance checked me and strapped me into the stretcher right away, and went to the hospital. From then on, I was completely quarantined, did various tests, and the doctor told me that I had a cerebral hemorrhage. Time became different, like I was in a vacuum. Everything seemed to have stopped, and I remembered the day I transferred to a new school when I was a child. A time where I had to cut ties with everything there, and all of a sudden I had to go somewhere else... Oh! It's possible! It's not that difficult to die. It's not that far away, and it might be a place where you can easily move without suffering so much! Am I well-prepared to cross over to the other side? Did I do something that other people would resent?... And now my family will have to live without me?... Various thoughts crossed my mind. But I thought that God, who had given me the best in my life, is also giving me what I need at this moment.

As my mind was at ease, I felt I had lived my life to the fullest. I had no regrets at all. There is nothing for me to do, and nothing more to be done... I couldn't do anything without the help of the nurse, and I had to endure my life moment by moment. The first night in the intensive care unit was the longest night of my life. After two more days in the intensive care unit, I was transferred to a general ward, and spent about a month in the hospital, including the rehabilitation hospital. Five months have passed now as I write this, and I have recovered a lot. I am now able to make artwork as before, and I am able to prepare meals with my family and live a normal life. During that time, I received a lot of prayers, encouragement, and love from many people. This time brought on so many strong emotions, that I would never forget for the rest of my life. It would have been better if it hadn't happened, but looking back now, I don't know how many precious things I would have realized without those times, like how I should live in the future... This extra time filled me with newfound motivation and energy to live my life. It was a precious time that made me realize how much I am loved. I thank God for giving me endless blessings, and I thank my family for persistently helping me in my rehabilitation, and I am very grateful to all of you, especially the Esther Ha Foundation who have poured so much love into your support for me.



Kyunglim Lee / 이경림



A cup of tears to be filled to love you
21x26cm mixed media 2007



아무것도 아닌 나, 그러나 전부인 나

뜻밖의 손님

약간 머리가 아프고 몸살기가 있었기 때문에 토요일 수업을 위해서 covid 검사를 하러 갔었는데, 양성인 나오는 것을 보고 깜짝 놀랐지만 “뭐 그럴 수도 있겠지” 라고 생각하고, 그때부터 집 안에서 격리하고, 소독 위해서 신경을 많이 썼다. 어느 정도 좋아져서, 이젠 다 나은 거라고 생각하고 있었다. 그날도 평범하게 작업하고 있었는데,.... 물이 쏟아지는 느낌과 함께 손이 마비가 되는 것이었다. 갑자기 일어난 변화에, 옆에서 온라인수업하던 남편과 방에 있던 아들이 날 보자 구급차를 불렀다. 별로 아프지도 않고 그저 손과 얼굴이 마비되고 일어설 수 없을 뿐인데... 그래도 나는 금방 나을 줄 알았다. 그래서 911만 불러도 된다고 아들에게 말하고 있었는데. 구급차가 벌써 10분 만에 왔다. 도착한 구급차에 오신 분들이 나를 확인하고 바로 묶어서 병원으로 갔다. 그때부터 완전히 격리되어 여러 가지 검사를 했고, 뇌혈관 출혈이 있다는 것을 의사에게 들었다.

진공상태 같은 시간을 보냈다. 모든 것이 정지된 것 같았고, 난 어릴 적 전학 가던 날이 생각났다. 갑자기 이곳에 있던 모든 것과 관계를 끊고 다른 곳으로 가야 하는.... 아! 그럴 수도 있구나! 죽는다는 것이 그렇게 어려운 일이 아니고, 먼 곳에 있는 일이 아니고 그렇게 큰 고통이 없더라도 사뿐히 옮겨 갈 수 있는 곳이거나!! 나는 다음 세상을 잘 준비하고 살았던가! 다른 사람들에게 원망들을 만한 일을 한 것은 없었나, 이제 나 없이 가족들이 살아 나가야 할 텐데,.... 여러가지 생각이 교체했지만 이제까지 내가 살아오는 동안 나에게 가장 좋은 것을 주셨던 하나님께서 지금 이 순간 역시 나에게 필요한 것을 주고 계신다는 것을 생각했다. 마음이 편안해지고 어찌 됐건 최선을 다해 살아온 만큼, 별로 아쉬울 것도 없었다. 여기서 해야 할 일도 없고 할 수 있는 일도 없고 ... 간호사 도움 없이는 아무것도 할 수 없었고 나는 순간순간을 버티고 견뎌야만 했다. 중환자실에서의 첫날은 내 인생 중에 가장 긴 날이었다.

이틀 더 중환자실에 있다가 일반 병실로 옮겨졌고, 재할 병원까지 대략 한 달간 병원 생활을 했다. 이 글을 쓰는 지금 다섯 달이 지났고, 나는 많이 회복되었다. 이전처럼 미술작업도 하게 되었고, 가족들과 함께 식사 준비도 하고, 평범한 생활을 할 수 있게 되었다. 그 동안 나는 정말 많은 사람으로부터 기도와 격려와 사랑을 받았다. 내 평생 잊지 못할 벽찬 감동의 시간들을 보낸 것이다. 그런 일이 없었다면 더 좋았겠지만, 지금 돌이켜 생각해보면 그 시간들을 통해서 얼마나 많은 소중한 것들에 대해서 그리고 앞으로 어떻게 살아야 할지에 대해 깨닫게 되었으며, 삶의 에너지가 되어준 시간인지 모른다. 내가 얼마나 많은 사랑을 받고 있음을 알게 해준 소중한 시간이다. 변치않고 좋은 것을 나에게 주신 하나님께 감사드리고, 끈질기게 나의 재할을 도와준 가족들에게 감사하며, 보잘것 없는 나를 위해 많은 것을 부어 주신 여러분들, 특별히 에스더하재단께 정말 감사하다.

Kyunglim Lee paints with acrylic on cardboard, a technique that models Korean patchwork compositions called Jo-gak-bo. Having majored in oriental painting, the artist finds cardboard fascinating because it is both soft and hard, similar to pulp, and also carries color effectively, all characteristics of Korean traditional paper; Hanji. The artist paints Bayside communities and urban scenes of Seoul and other cities, teeming with diverse populations. She makes these scenes from individualized shapes and forms, built up in patchwork style. Lee's narratives depict everyday life, a familiar town from her memory or an ideal community born in her imagination.

BIO

Kyunglim Lee creates artwork with corrugated cardboard. Her paintings are part 3d sculptures made with epoxy resin on paper. Her work has been showcased in Seoul, Germany, Singapore, Hong-Kong, Miami, Seattle and Houston. She has participated in numerous art fairs, such as the Affordable Art Fair; Houston Fine Art Fair and the Hong Kong Art fair. She has a BFA in Oriental Painting from the College of Fine Arts of Seoul National University. Lee resides in New York, Queens where she works as a full-time artist.



Coexistence 110x110cm mixed media 2015s



금강전도 36x36inches mixed media 2018

(We wrote this before Coronavirus got very bad in places like Texas and Florida again + school starting + the ending of the eviction moratorium and the unemployment benefits. Maybe we have to change this to be more sensitive?)

Mesook Hyun/현미숙

Beating the Corona Blues: How to Live Well in this Time

Recently, a YouTube channel was covering what happened at a tennis tournament in England. The video of audiences welcoming vaccine development researchers with a standing ovation at a VIP information session recorded a high number of views, even though these researchers were not famous celebrities or politicians. They are today's real heroes. Both SARS and MERS, two previous corona viruses, ended within a year of the outbreak. However, since the outbreak of COVID-19 in December 2019, there has been no sign of an end to this pandemic coming soon. Although vaccines are being developed and distributed at a rapid pace, the number of deaths worldwide due to COVID-19 recently exceeded 4 million 3 hundred thousand. Under these circumstances, the mental illness caused by the prolonged COVID-19 pandemic is inevitably more serious than other physical infectious diseases.

A survey result came out that 55.8% of Koreans have anxiety and depression due to Covid-19, and 8.3% of the respondents reported considering extreme choices. (3/22/2021-3/23/2021 Mobile web survey of 2,000 surveys for people over 20 years old: Gyeonggi Research Institute)

In addition, researchers from the Italian Institute of Pharmacology (IRCCS) conducted a one-month follow-up examination of 402 patients with psychiatric disorders at the San Raffaele Hospital after being infected with COVID-19. The number of patients complaining of anxiety and insomnia had reached 42% and 40%, respectively (Mazza et al., 2020). Due to the pandemic, patients with existing mental disorders have had fewer opportunities to receive typical treatments. In addition, the lack of normal outside opportunities to hone social skills for children and adolescents is emerging as a social problem. Across age groups and in case-by-case examples, the problems young people are suffering are very serious. These include unstable economic conditions and loneliness due to long-term social isolation. Another age group who is suffering from the loss of frequent contact with society is the elderly.

The term 'CORONA BLUES' has been created to describe this epidemic, and mental health experts are concerned about the mental health issues that will remain after the pandemic. Psychologist Julia Hachi says that as anxiety and depression psychologically worsen as the pandemic prolongs, various attempts are needed to overcome fear and keep one's composure. It recommends setting small goals and implementing them, talking with people over the phone, and focusing on here & now.

In addition to this, I would encourage our readers to pay attention to those around you whether there is anyone in need of help. I also encourage participation in various mental health awareness and education programs. But above all, when you are faced with mental illness, do not hesitate to ask for professional help.



Lockdown love stories: how to date at a distance | The Economist 기사와 사진

코로나 블루: 이 시대를 잘 사는 방법

최근 한 유튜브에서 영국의 한 테니스 대회에서 일어난 일을 소개하고 있었다. 막간을 이용한 VIP 안내시간에 유명연예인도 정치가도 아닌 백신을 개발한 연구원을 소개하자 관중들이 기립박수로 환영하는 영상이 높은 조회수를 기록하여 화제이다. 오늘날의 히로인은 바로 그들이었다.

과거 바이러스의 일종인 사스와 메르스는 모두 발병 1년 이내에 상황이 종료됐다. 하지만 코로나19는 2019년 12월 발병 후 현재까지 종식의 기미가 보이지 않는다. 빠른 속도로 백신이 개발 보급되고 있지만, 최근 코로나19로 인한 전 세계 사망자의 수는 4백3십만명을 넘어 섰다.

이러한 상황아래에서 코로나19 팬데믹의 장기화로 발생하는 정신질환은 다른 전염병보다 더 심각할 수밖에 없다. 한국국민의 55.8%가 코로나 19로 인해 불안, 우울감을 호소한다는 조사결과가 나왔으며, 전체의 8.3%는 극단적인 선택까지 생각한 것으로 나타났다.

(3/22/2021-3/23/2021 모바일웹 설문조사방식으로 20세이상 2,000 설문조사: 경기연구원).

또한, 이탈리아 약리학연구소(IRCCS) 연구진은 코로나19 감염 후 산 라파엘레 병원에서 치료를 마친 환자 402명의 정신질환을 한 달간 추적 검사한 결과, 28%가 PTSD 증상을 보였으며, 31%는 우울증 증상이 나타났다. 불안감과 불면증을 호소하는 환자도 각각 42%, 40%에 달했다(Mazza et al., 2020).

팬데믹으로 기존 정신질환 환자들이 정상적인 치료를 받을 기회가 줄었다. 정상적인 외부활동을 하지 못하고 있는 아동, 청소년의 사회성 결여는 사회문제로 대두되고, 불안정한 경제상태로 힘들어 하는 청장년층, 사회와의 접촉이 끊긴 노인들의 장기간 사회적 격리로 인한 외로움 등 각 연령별, 사안별로 문제의 심각성이 크다.

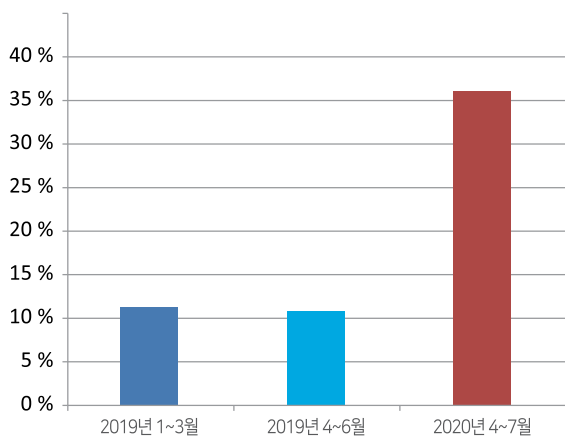
‘코로나 블루’라는 말이 생겼으며, 정신건강전문가들은 팬데믹이후 정신건강 문제도 우려하고 있다. 팬데믹 장기화에 따라 심리적으로 불안, 우울감이 더 악화되는 만큼 두려움을 누르고 평정을 지킬 여러가지 시도가 필요하다고 심리학자 줄리아 하치는 이야기하고 있다.

작은목표 세워 실천해보기, 전화 등으로 사람들과 연결하기, Here & Now에 집중해보기 등을 권유하고 있다. 여기에 덧붙여 필자는 어려울 때일수록 주변을 살펴 도움이 필요한 사람은 없는지 관심을 기울이기를 당부하고 싶다. 다양한 정신건강증진 프로그램에도 참여하기를 권유한다.

그러나 무엇보다도 정신적 한계에 직면했을 때 주저 말고 전문가의 도움을 요청하는 것도 잊지말기를 바란다.



불안 및 우울장애 증상 경험자 비율



자료: 국민건강 설문조사(The National Health Interview Survey, 2019); 가구 실태조사(The Household Purse Survey, 2020)



Misun Chang/장미선

Even in Empathy, Lion is King

This is an old story from West Africa called **Why Do Mosquitoes Buzz in People's Ears?**

One morning, the mosquito said to the iguana,

"A farmer harvested a sweet potato, and it was as big as me." Annoyed at the mosquito's nonsense, the **iguana** covered her ears with a branch.

Just then, a passing **python** saw the iguana and said, "Good Morning!", but the iguana could not hear the python as the iguana's ears were still blocked.

The python thought that the iguana was ignoring him on purpose, and hid in the **rabbit's** hole instead.

So then the rabbit got startled, and ran out of the burrow. The **crow** saw the rabbit running and cried out that danger was imminent.

The **monkey**, who heard the crow's cry and misunderstood it as a signal of a dangerous beast coming, rushed through the trees.

Then, the rotten tree branch broke beneath the monkey and covered the owl nest, and the **baby owl** was crushed to death.

The morning did not come the next day, because the owl continued to cry, and didn't raise the sun. **The king of the animals, the lion**, called an emergency meeting. The **mother owl** cried sadly all night long.

The lion, who found out the truth, did not question or punish anyone for the crime.

The Lion just said this, and all the problems were solved.

"Aha! This mosquito made the iguana angry, the python scared, the rabbit fearful, the crow screamed, the monkey ran away, which made the baby owl die.

That is why the mother owl did not wake the sun, because she was weeping, so that's why the morning did not come."

Only then did the animals offer deep comfort to the grieving mother owl.

Then the mother owl stopped crying, and woke up to the sun.

The lion's solution was empathy. Instead of asking why and everyone's responsibility, he sincerely empathized with the anger, fear, loss, and sadness they each felt.

As expected, the lion king.

Dr. Lee Soo-il, who says that 'empathy is a shared heart,' conducts various programs including the Esther Ha Foundation's Healing Camp, a Tuesday support group, and an Anger Management seminar, all in the form of role play.

This is because you can only open the door to your heart when you understand the experiences of others, share your worries, and think from the other person's perspective.



Executive Director Dr. Mesook Hyun, who educates helpline volunteers, says, "The beginning of empathy is found holding hands and walking together in a dark and damp alley."

Regardless of the Covid-19 pandemic, we live in a society where we all have different starting points of empathy, so we automatically keep our distance from each other as a result. So, when you have a mental illness, you feel more lonely, and find life difficult.

If you have a mental health "cold" because you are feeling desperate, we recommend that you not delay and get an empathetic vaccine and emotional oxygen through the various programs that the Esther Ha Foundation provides.

Wait a minute! Before I finish writing... Why do mosquitoes buzz in your ears?

The mosquito was hiding in the bushes, watching all these calamities unfold as a result of her nonsense.

Mosquito, whose heart was pounding, still could not return to the forest, but wandered among the people and said, "Are you all still mad at me?."

Then an honest answer with maximum empathy is returned.

Snap!!!!



공감에도 라이온은 킹

서아프리카에서 내려오는 옛이야기 하나. 제목은 모기는 왜 깃가에서 앵앵 거릴까?

어느날 아침 모기가 이구아나에게 말했다.

“어떤 농부가 고구마를 캐는데 글썽 그게 나만큼이나 크더라구” 모기의 헛소리에 짜증이 난 이구아나는 나뭇가지로 귀를 막는다.



그때 마침 지나가던 비단뱀이 이구아나를 보고 Good Morning! 인사를 했지만 귀를 막은 탓에 못 듣고 지나가 버렸다.

비단뱀은 이구아나가 자신을 저주한다고 오해하고 토끼 굴속으로 숨었다.

그 바람에 토끼가 놀라 굴 밖으로 뛰어나갔고 이를 본 까마귀는 위험이 닥쳐왔다고 까악까악 울어댔다.



그 소리를 들은 원숭이도 위험한 짐승이 오는 신호로 오해하고 나무사이를 훑히 뛰어다니다 그만 썩은 나뭇가지가 툭 부러져 올빼미 등지를 덮쳐 아기 올빼미가 깔려 죽고 만다. 엄마 올빼미는 밤새도록 구슬프게 울었다.

올빼미가 계속 우는 까닭에 해를 깨우지 않아 아침이 오지 않자 동물의 왕 사자가 긴급회의를 소집했다.



진상을 파악한 사자는 누구에게도 죄를 추궁하거나 벌을 내리지 않았다.

단지 이렇게 말했을 뿐인데 모든 문제가 해결되었다.

“아하 이 모기 때문에 이구아나는 화가 나서, 비단뱀은 무서워서, 토끼가 겁을 먹어서, 까마귀가 소리를 질러서, 원숭이가 이리저리 뛰어서 아기 올빼미가 죽었구나. 그래서 엄마 올빼미가 슬피우느라 해를 깨우지 않았고 그래서 아침이 오지 않았구나.”



동물들은 그제야 엄마 올빼미의 슬픔을 진심으로 위로했다.

엄마 올빼미는 울음을 멈추고 해를 깨웠다.

사자의 해결책은 공감 이었다.

이유를 캐묻고 책임을 추궁하는 대신 그들이 각각 느낀 분노와 두려움 공포 상실감 슬픔 등에 진심으로 공감했던 것. 역시 라이온 킹이다.

‘공감은 마음의 공유’라고 말하는 이수일 박사는 에스터 하재단의 힐링 캠프, 화요 그룹, 분노조절 세미나 등 다양한 프로그램을 롤 플레이(역할극) 형식으로 진행한다.

타인의 경험을 공유하고 격정을 나누며 상대방 입장에서 생각하고 배려해야 마음의 문을 열 수 있기 때문이라 한다.

헬프라인 봉사자를 교육하고 있는 현미숙 사무총장은 ‘공감의 시작은 함께 손을 잡고 어둡고 축축한 골목길을 같이 걸어주는 것’이라 말한다.

굳이 코로나 19가 아니어도 우리는 저마다 공감 포인트가 달라서 거리두기가 저절로 이루어지는 사회에 살고 있다.

그래서 마음의 병이 생기면 더 외롭고 힘들다.

만약 당신이 뭔가 절절한 일로 마음의 감기가 들었다면 지체하지 말고 에스더 하재단의 다양한 프로그램을 통해 정서적 산소 같은 공감백신부터 맞기를 추천한다.

글을 끝내기 전에 잠깐! 그렇다면 모기는 왜 깃가에서 앵앵거릴까?

모기는 덩불에 숨어서 자신의 헛소리가 가져온 이 모든 광경을 지켜보고 있었다.

가슴이 뜨끔해진 모기는 아직도 숲으로 돌아가지 못하고 사람들 사이를 돌아다니며 “아직도 다들 나한테 화가 나 있어? 라고 묻는 거라고 한다.

그러면 공감이 극대화된 솔직한 대답이 돌아온다.

찰싹!!!!!!



Tuesday Parents' Support Group



It was a blessing to meet you!

It was a blessing to encounter the Esther Ha Foundation's Healing Camp. When I first attended Healing Camp in August 2017, I participated for the sake of others, with the mindset of filling up the number of participants. But my heart changed after one day of participating. As I was proud of my life up to that point, I came to realize my arrogance and narrow-mindedness, in which I easily thought other ideas were wrong. Most of all, I realized that I had hurt my loved ones. As a mother, I have said and done things that hurt the feelings of my children. In other words, my thoughts and feelings were significant and prioritized, forcing obedience and ignoring my children's words. Above all, I realized I had ignored the negative emotions inside me, anxiety and a concealed low self-esteem.

I also thought that my husband was selfish. But then I realized that he had put up with me, someone who was one-sided and capricious. I was able to understand the thoughts and positions of my children only after putting myself in my children's shoes through role-playing. I have attended 4 Healing Camps so far. Surprisingly, the participants became each other's mirrors and teachers. The moment I realized that I was not alone in my problem, I saw how instead of feeling guilty, I was able to realize my mistake and hope for recovery. The participants cultivated nurturing relationships to give warmth, comfort and support for each other. The first Healing Camp was a time to become aware of my problems, and during the second, it became a time of growth to understand others,

empathize with their pain, and learn mature communication. Also, the support group every Tuesday allowed me to continue to develop and strengthen my communication practice to express my feelings honestly, but now respectfully. Some people describe Tuesday meetings as "sarangbang" and "mental health gym." Even if I expose myself as I am, I am not ashamed at all and see that I am fully accepted. Before it started, people were hesitant to participate with a heavy and difficult heart, but they say that they are glad to participate with bravery. Many people, including myself, have solved their problems, but they still love and attend the meeting because they want to pass on the love that I received to others.

I appreciate everyone who participated.



널 만난 건 축복이었어!

에스더 하 재단의 힐링캠프를 만난 것은 축복이었다. 2017년 8월의 힐링캠프에 처음 참석할 때만해도 타의에 의해, 그리고 참석해주시는 심정으로 참여했으나 참가 하루 만에 내 마음은 요동쳤다. 그때까지 잘 살아왔다고 자부하며 나와 다른 생각은 쉽게 틀렸다고 여겼던 나의 교만함과 편협함을 깨닫게 되었다. 무엇보다 사랑하는 가족에게 상처 주었음을 깨닫게 되었다. 엄마로서 자녀들의 인격에 상처 주는 말과 행동을 했으며, 즉 내 생각과 감정이 중요하고 우선되어 순종을 강요하고 아이들의 말을 무시했고, 무엇보다도 나의 내면의 향한 부정적 감정(예로, 불안과 은폐된 낮은 자존감)을 외면하였음을 깨닫게 되었다. 남편도 이기적이라고 생각했는데 일방적이고 번덕스러운 나를 참아주었음도 인식하게 되었다.

역할극을 통해 자녀의 입장이 되어 보고서야 아이들의 마음과 입장을 이해할 수 있게 되었다. 그동안 4번의 힐링캠프에 참석하였다. 놀랍게도 참가자들은 서로에게 거울이 되어주고 스승이 되었다. 나 혼자만의 문제가 아님을 깨닫는 순간 죄책감대신 자신의 실수인정과 회복의 희망이 생김을 보았다. 참가자들은 서로가 따뜻한 위로와 지지를 해주는 관계로 발전해 나가는 것이었다. 첫 번째 힐링캠프는 나의 문제를 자각하는 시간이었고 두 번째부터는 남들을 이해하고 그들의 아픔을 함께 공감하며 성숙한 의사소통을 배우는 성장의 시간이 되었다.

또한 매주 화요일의 서포트그룹은 나의 감정을 진솔하게, 그러나 정중하게 표현하는 의사소통 연습을 지속 발전과 강화하게 해주었다. 어떤 분들은 화요일모임을 "사랑방"과 "정신건강 체육관"이라고 표현하신다. 나의 모습 그대로 드러내놓아도 전혀 부끄럽지 않고 내가 온전히 수용되어짐을 본다. 시작전에, 무겁고 힘든 마음으로 참가를 주저하였으나 용기 내어 참가하길 잘했다고도 한다. 나를 포함한 많은 분들이 자신이 가졌던 문제가 해결 되었지만, 여전히 그 모임에 사랑하고 꾸준히 참석하는 이유는 내가 받았던 사랑을 이제는 다른 사람들에게 흘려 보내고 싶어서라고 한다.

참가하는 모든 분들에게 참으로 감사하다



Sanghee Hwang/황상희

Seminars with Psychiatric Professionals



Dr. Kyu Young Oh, MD

Dr. Oh continues to be a dedicated contributor to our organization, lending her knowledge to a variety of topics. She is currently part of Columbia's Hospital's psychiatry residency program, and graduated from the Mount Sinai Icahn School of Medicine in 2019.

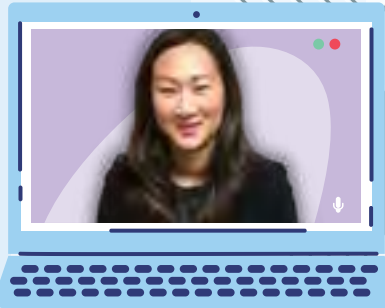
Dr. Oh facilitated our seminars on:
COVID-19 and Mental Health (Sep. 14, 2020)
Schizophrenia (Oct. 12, 2020)
Bipolar Disorder & Depression (Nov. 19, 2020)
Personality Disorders (Mar. 25, 2021)
Anxiety Disorder (Jul. 29, 2021)



Dr. Yesie Yoon, MD

Dr. Yesie Yoon provided a comprehensive understanding of ADHD for parents and guardians in our seminar, guiding parents and guardians on how to best identify, manage and treat ADHD in children. Dr. Yoon is the current director of Quality Improvement for the Montefiore Department of Psychiatry.

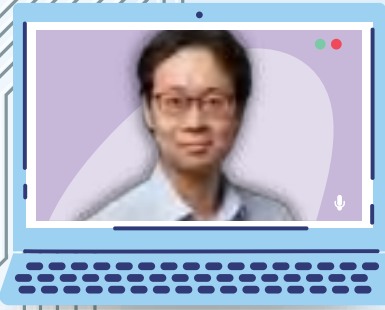
Dr. Yoon facilitated our seminar on:
ADHD (Apr. 29, 2021)



Dr. Jang Cho, MD

Dr. Jang Cho skillfully opened our online seminar on supporting children with ADHD, introducing the topic and dispelling misconceptions. She is a board-certified child, adolescent and adult psychiatrist, currently at Cultivate Psychiatry.

Dr. Cho facilitated our seminar on:
ADHD (Apr. 29, 2021)



Dr. Peter Jongho Na, MD

Dr. Peter Jongho Na is appreciated for his informative and valuable seminar on Addiction. This was informed by his current fellowship in Addiction Psychiatry at Yale University. He provided strategies on how to understand and recover from the challenging disease that is addiction.

Dr. Na facilitated our seminar on:
Addiction (May 27, 2021)



Dr. Eric Whitney, MD

Dr. Whitney is currently a psychiatry resident at the NYU Grossman School of Medicine, where he works at NYU Langone Hospital, Bellevue Hospital, and the Manhattan VA. He provided an in-depth explanation of this complicated, pervasive, and serious condition.

Dr. Whitney facilitated our seminar on:
Depression (Jun. 24, 2021)



Dr. Katherine Kim, MD

Dr. Kim utilized her expertise to address topics like identifying and treating depression during our seminar, as well as fielding questions from our members. She will be graduating from NYU's Adult Psychiatry Residency program in 2022 and will go on to pursue a fellowship in Geriatric Psychiatry at NYU.

Dr. Kim facilitated our seminar on:
Depression (Jun. 24, 2021)

Our online seminar series features educational lectures from psychiatric professionals on a variety of pressing community concerns. These seminars feature interactivity through Q&A sessions, allowing our members to bring questions directly to the professionals which can answer them.



Through a diversity of topics, in combination with the accessibility of an online platform, we hope to embolden our members with accurate and scientific perspectives on misunderstood psychological conditions.

Healing Café



Follow our
YouTube
channel here!

Healing Café is an interview webseries focusing on individual mental health journeys. Through personal testimonials, we hope to achieve two goals. First, we want to provide real-world examples for people to recognize when they may need psychological help. Second, we hope to show the positive results of these professional interventions, so that viewers can see for themselves that counseling really works!



Featuring
Our Host
Abigail Langer



**Episode 1:
Andy Kim**
"Overcoming a
30-Year Depression"



**Episode 2:
Heejin Lee**
"From Dark Moments
to a Bright Future"



**Episode 3:
Kyo Hyuk Lee**
"The Power of
Music and Faith"



**Episode 4:
Dr. Soo-Il Lee**
"A Doctor's
Perspective"



**Episode 5:
Yuchen Zhang**
"Opening Doors
with Empathy"



**Episode 6:
Paul Kim**
"Hope After an Accident"



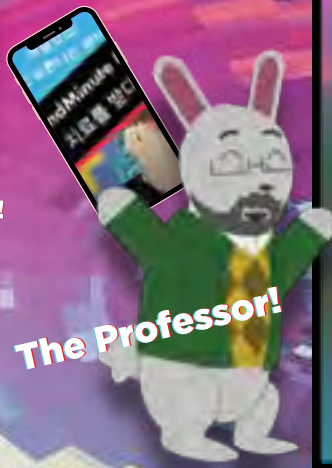
**Episode 7:
Mark Lee**
"A Father's
Journey"

The Esther Ha Foundation's Digital Media Initiatives

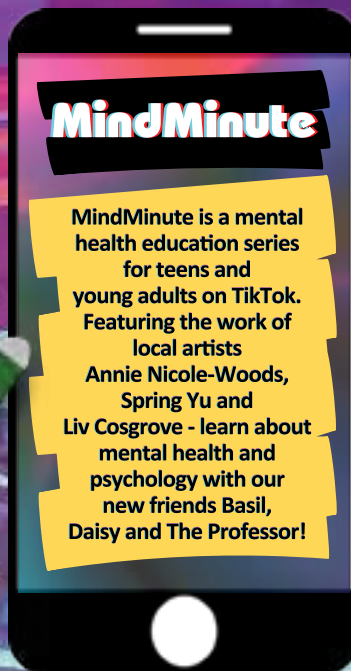
In the wake of the COVID-19 pandemic, the Esther Ha Foundation initially moved its annual gala online for 2020. In seeing the wider reach digital platforms brought to our message, the foundation sought to expand its online presence. Through this, we have been able to communicate more effectively with our existing membership, and especially branch out in targeting younger generations.



Follow our TikTok here!



The Professor!



MindMinute

MindMinute is a mental health education series for teens and young adults on TikTok. Featuring the work of local artists Annie Nicole-Woods, Spring Yu and Liv Cosgrove - learn about mental health and psychology with our new friends Basil, Daisy and The Professor!



Daisy!



Basil!

OUR SPONSORS

Diamond



Platinum



CHO, DONG IN

Gold



NICKA K
New York



KIM, TONG ILL

Silver



Friend's



Patron



Law offices of Kwangsoo Kim

Past Program Statistics

(01/01/2020 - 7/30/2021)

Program	Time / Place	No. of Participants	Cumulative Numbers
Mental Health First Aid	Monthly 8 hours course	69	778
Youth & Young Adult Healing Camp	8 hours X 2 days	32	227
Adult Healing Camp	8 hours X 2 days	76	445
Anger Management Seminar	12 weeks course	254	854
Radio Broadcasting (FM87.7 & AM1660)	Every Wednesday	82	336 <small>Panels</small>
Help Line and Telephone Referral	Everyday	387	1,171
Parents Supports Group Counseling	Every Tuesday	1,379	5,024
Youth & Young Adult Group Counseling	Every Saturday	908	3,611
Healing Concert	Englewood Hospital & Northwell Hospital	-	2,989
COVID-19 Webinar	July 30, 2020	220	220
COVID-19 Mental Health Seminar	Every Month 2nd Monday	332	332
COVID-19 Individual Professional Counseling	June - September	199	199
Help Line Training	Everyday (6AM~12AM)	25	75
Weekly Grief Support	Every Friday (7:30PM~9:00PM)	81	81
YouTube Healing Cafe		7 <small>Panels</small>	7 <small>Panels</small>

2021-2022 Upcoming Programs

	DATE	Program
1	Oct. 8-9, 2021	4 th Help Line Volunteers Training
2	Oct. 14, 2021	10 th Mental Health Seminar
3	Nov. 11, 2021	Mental Health First Aid
4	Dec. 10, 2021	2021 Annual Gala
5	Jan. 7-8, 2022	18 th Adult Healing Camp
6	Feb. 19, 2022	11 th Mental Health Seminar
7	Mar. 17, 2022	Mental Health First Aid
8	Apr. 29, 2022	MIND THERAPY & HEALING CONCERT
9	May. 21, 2022	5 th Help Line Volunteers Training
10	June. 16, 2022	12 th Mental Health Seminar
11	July. 16, 2022	Mental Health First Aid
12	Aug. 12-13, 2022	19 th Adult Healing Camp

Mental Health Helpline

- The Esther Ha Foundation Helpline provides free and confidential support for people in distress, prevention and crisis resources for you or your loved ones.
We are available from Monday to Sunday 6AM to 12AM.
- 1-800-713-9336

Bilingual Mental Health First Aid

- The Mental Health First Aid Program is a course to learn how to personally help someone who has a mental problem or experiences a mental crisis.
- We have already trained over 850 members of the community so far!

Healing Camp

- Healing Camp is a 2-day group counseling session where participants are divided into small groups led by mental health professionals.
- The program is designed to raise mental health awareness and prevent depression and suicide among teens.

Parents' Support Group

- Parents' Support Group is a group designed to help parents who are struggling with various family problems.

Youth and Young Adult Support Group

- Our Youth & Young Adult Support Group provides young adults with help, advice, guidance and peer support from someone who has been where they are.

Weekly Grief Support (H.O.P.E.)

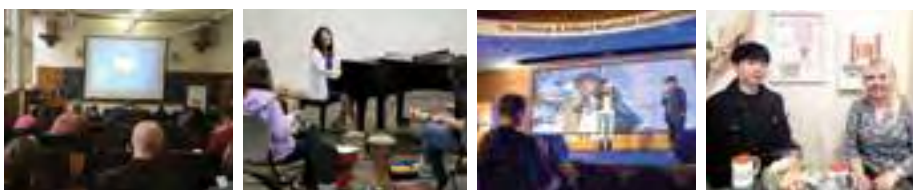
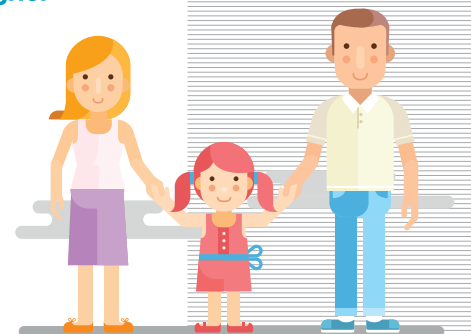
- This group is to provide support bereaved individuals navigating the grief process after the loss of a loved one.

Anger Management

- A 12-week course, 2x a year, designed to help those control and manage their anger.

Radio Broadcasting

- Every Wednesday, the Esther Ha Foundation presents a 20 minute, Korean-language radio program raising mental health awareness.



에스더학재단 주최로 제 15회 청소년 및 청년들의 힐링캠프를 개최합니다. **무료 & 온라인**

세계적으로 일관적으로 증가해 오고 있는 우울증, 자살률, 자살 위험도, 자살 충동, 자살 시도는 전 세계적으로 증가하고 있습니다. 청소년도 다양한 학업, 사회적 압박과 스트레스로 인해 자살 위험도가 높아지고 있습니다. 자살 위험도가 높아지고 있는 청소년, 청년을 위한 힐링캠프를 개최합니다.

대상자 : 13~24세 청소년, 25~34세 청년
기간 : 1월 11일(수) 14시 - 1월 12일(목) 12시
장소 : 유튜브 라이브 방송
문의 : esederteachingcenter@gmail.com
 917-990-0217 (한국시간 기준)

15th Youth & Young Adult Healing Camp

FREE & ONLINE

The 15th Annual Healing Camp is designed to help reduce the risk of depression and suicidal thoughts among adolescents, young adults, and young adults. We have organized an online version of this healing camp to provide a virtual experience. Depression, suicidal thoughts, substance abuse, and other problems are increasing among adolescents, young adults, and young adults. This healing camp is designed to help reduce the risk of depression and suicidal thoughts among adolescents, young adults, and young adults. We have organized an online version of this healing camp to provide a virtual experience. Depression, suicidal thoughts, substance abuse, and other problems are increasing among adolescents, young adults, and young adults.

Participants: 13~24 years old teenagers and young adults
Date/Time: 1/11(Thu) 2PM - 1/12(Fri) 12PM (KST)
Register: esederteachingcenter@gmail.com
www.esederteachingcenter.com

A 6. ▶ 4관 꼭 읽보 2021년 4월 4일 화요일



에스더학재단 제15회 정신건강세미나 에스더학재단 14년째 20년째 개최되고 있는 15회 청소년 및 청년들의 힐링캠프를 개최했다. 이번 힐링캠프는 온라인을 통해 13~24세 청소년과 25~34세 청년과 청년들이 코로나-19, 자살 위험도가 높아지고 있는 청소년, 청년을 위한 힐링캠프를 주제로 온라인을 통해 힐링캠프를 개최했다. 힐링캠프는 힐링캠프를 통해 힐링캠프를 개최했다. 힐링캠프를 통해 힐링캠프를 개최했다.

A 7. ▶ 4관 꼭 읽보 2021년 4월 4일 화요일



에스더학재단 제15회 정신건강세미나 에스더학재단 14년째 20년째 개최되고 있는 15회 청소년 및 청년들의 힐링캠프를 개최했다. 이번 힐링캠프는 온라인을 통해 13~24세 청소년과 25~34세 청년과 청년들이 코로나-19, 자살 위험도가 높아지고 있는 청소년, 청년을 위한 힐링캠프를 주제로 온라인을 통해 힐링캠프를 개최했다. 힐링캠프는 힐링캠프를 통해 힐링캠프를 개최했다.

AL THE KOREAN NEW YORK DAILY WEDNESDAY, JANUARY 13, 2021

코로나19로 위협해진 정신건강 치유

에스더학재단 청소년·청년 힐링캠프 20여명 참가



에스더학재단 14년째 20년째 개최되고 있는 15회 청소년 및 청년들의 힐링캠프를 개최했다. 이번 힐링캠프는 온라인을 통해 13~24세 청소년과 25~34세 청년과 청년들이 코로나-19, 자살 위험도가 높아지고 있는 청소년, 청년을 위한 힐링캠프를 주제로 온라인을 통해 힐링캠프를 개최했다. 힐링캠프는 힐링캠프를 통해 힐링캠프를 개최했다.

WYLN THE KOREAN NEW YORK DAILY WEDNESDAY, JANUARY 13, 2021

"젊은층 정신건강 적신호"

에스더학재단 14년째 20년째 개최되고 있는 15회 청소년 및 청년들의 힐링캠프를 개최했다. 이번 힐링캠프는 온라인을 통해 13~24세 청소년과 25~34세 청년과 청년들이 코로나-19, 자살 위험도가 높아지고 있는 청소년, 청년을 위한 힐링캠프를 주제로 온라인을 통해 힐링캠프를 개최했다. 힐링캠프는 힐링캠프를 통해 힐링캠프를 개최했다.

AL THE KOREAN NEW YORK DAILY WEDNESDAY, SEPTEMBER 8, 2021

"우울증은 원인 찾아 조기 치료해야 한다"

에스더학재단, 9일 정신건강세미나... 갓사 김보라 김문예



에스더학재단 14년째 20년째 개최되고 있는 15회 청소년 및 청년들의 힐링캠프를 개최했다. 이번 힐링캠프는 온라인을 통해 13~24세 청소년과 25~34세 청년과 청년들이 코로나-19, 자살 위험도가 높아지고 있는 청소년, 청년을 위한 힐링캠프를 주제로 온라인을 통해 힐링캠프를 개최했다. 힐링캠프는 힐링캠프를 통해 힐링캠프를 개최했다.

Gallery



Mental Health First Aid P(Promise Church)



Anger Management



HelpLine Presidential Volunteer Award



Saturday Support Group



Mental Health First Aid Training



Mask donation to Englewood Hospital



HelpLine Volunteer For Outreach



HelpLine Volunteer For Outreach



HelpLine Volunteer For Outreach(HanYang Mart)



HelpLine Volunteer For Outreach(H-Mart)



Healing Cafe (Youtube)



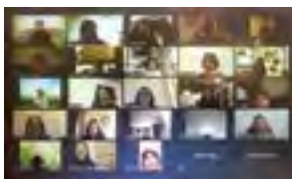
Donation for Vision Mom



Mental Health First Aid



Mental Health Seminar (Zoom)



Healing Camp (Zoom)



Healing Cafe (Youtube)

- Mental Health Helpline*
- Bilingual Mental Health First Aid*
- Healing Camp*
- Parents' Support Group*
- Youth and Young Adult Support Group*
- Weekly Grief Support (H.O.P.E.)*
- Anger Management*
- Radio Broadcasting*



ESTHER HA FOUNDATION



Remember... You are not alone.

The Esther Ha Foundation Mental Health
Helpline is open every day, 6AM - 12AM



1-800-713-9336