

보도분류	브리핑() 보도자료 제공(✓)
보도일시	2021. 3. 23(화) 배포 즉시 보도하여 주시기 바랍니다.
작성과	투자유치기획과
담당	과장 정경원, 정주지원팀장 김종철, 담당 이혜민(032-453-7663)

“코로나19로 지친 스트레스 · 우울감, 한방에 날렸어요”

IFEZ, 거주 외국인 위한 온라인 ‘마인드 성장 워크숍’ 개최

- 인천경제자유구역청 글로벌센터는 인천경제자유구역(IFEZ)에 거주하는 외국인들을 위한 ‘마인드 성장 워크숍’을 개최하고 있다고 23일 밝혔다.
- 이번 워크숍은 코로나 19로 인해 어려움을 겪고 있는 외국인들에게 도움을 주기 위해 마련됐으며 온라인으로 지난 17일부터 시작돼 오는 5월13일까지 매주 1회 1시간 30분씩 9차례에 걸쳐 영어로 진행되고 있다.
- 워크숍은 사전에 등록한 IFEZ 내 국제기구, 국제학교 등에 근무하는 외국인 20명을 대상으로 외국에서의 직장생활과 코로나19로 어려움을 겪는 외국인들의 정신 건강에 활력이 되고 우울증 발생 예방과 일상생활에서 겪는 스트레스 및 트라우마를 극복할 수 있는 전략과 방법들로 구성됐다.
- 워크숍 참가 외국인들은 ‘마인드 성장’을 주제로 자신의 삶을 돌아보게 하는 질문과 함께 삶에서의 중요한 부분에 대해 서로 이야기를 나누었다.
- 이번 워크숍을 진행하고 있는 강사 카이라 미수나가씨는 “이번 마인드 성장 워크숍을 통해 저의 어머니가 돌아가신 후 2년간 겪었던 우울증을 극복할

수 있었던 방법에 대해 참가자들과 함께 나눠보고 있다”며 “참가자들과 함께 한걸음 한걸음씩 성장 할 수 있다는 것에 신이난다. 함께 멋지게 성장합시다”라고 말했다.

- 김태권 인천경제청 투자유치사업본부장은 “코로나19가 지속됨에 따라 IFEZ 거주 외국인들의 심리적 안정을 위해 이번 워크숍을 진행하게 됐다”며 “앞으로 외국인들이 IFEZ에서 사는데 불편함이 없도록 최선을 다하겠다”고 밝혔다.
- 한편 인천경제청은 외국인들의 다양한 문화체험을 위해 올해 초부터 △외국인들이 모국의 설날을 소개하는 세계의 설날문화 행사 △우리나라 여성들의 화장법과 피부 관리법을 공유하는 K-뷰티 메이크업 강좌 등을 온라인으로 진행했고 앞으로 외국인 커뮤니티 활성화를 위한 송도행복도시텃밭, 한국어 말하기 대회 영상공모전 등을 진행할 예정이다.