홍푹(Hong Fook) 정신건강협회란?

1982년에 설립된 홍푹은 한국계를 비롯한 아시아계 지역사회**(16**세 이상**)**를 대상으로 각 언어와 문화에 적절한 정신건강 서비스를 제공합니다.

<3월 한국어 행사**>**

화	수	목	금	토
1 *오전 10:30-11:30 **(C)** 뉴웨이브 **-** 힐링아트 *오후 4:00 - 5:00 **(F)** 가족지원 모임	**2** *오전 10:30 - 오후 12 **(C)** 웰니스 세미나 **-** 캘리그라피	**3** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**4** *오전 11 - 오후 12 **(L)** 피트니스 세션**	**5** *오전 11 - 오후 12 **(C)** **CBT(**인지행동치료**) -** 불안장애,우울증 개선
8 *오전 10:30-11:30 **(C)** 뉴웨이브	**9** *오전 10:30 - 오후 12 **(P)** 동료지지 그룹 - 회복 그룹	**10** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**11** *오전 11 - 오후 12 **(L)** 피트니스 세션**	**12**
15 *오전 10 - 오후 12 **(C)** 북클럽	**16** *오전 10:30 - 오후 12 **(R)** 바디 앤 마인드	**17** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**18** *오전 11 - 오후 12 **(L)** 피트니스 세션**	**19**
22 *오전 10:30-11:30 **(C)** 문학사랑방 **-** 권천학 문화컨설턴트	**23** *오전10:30 - 오후12:20 **(P)** 동료지지 그룹 - 바느질**,** 레저	**24** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**25** *오전 11 - 오후 12 **(L)** 피트니스 세션**	**26** *오전 10 - 오후 12 **(F)** 가족지원 모임
29	**30**	**31** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**		

(C) 커뮤니티 및 건강 프로그램 **(P)** 동료지지 그룹 **(R)** 회복학교 **(L)** 레저클럽 **(F)** 가족지원 그룹 **영어

<홍푹 서비스**>**

홍푹 정신건강협회에서는 정신질환이나 정신건강과 관련하여 도움이 필요한 한인과 그 가족들에게 사례관리 서비스를 제공하고 있습니다. 이 서비스는 건강하고 안전한 삶을 꾸려가는데 필요한 사항들을 서로 나누면서, 정신건강 서비스를 계획하고 목표를 설정하여 회복을 위한 치료 지원 상담을 하는 것입니다. 16세 이상의 광역토론토(GTA) 거주자로서, 정신질환이나 정신건강 문제로 한국어 서비스가 필요한 분은 본인이 직접 홍푹으로 연락하시기 바랍니다 (전화 416-493-4242 교환 5227, 이메일 hkim@hongfook.ca). 정부의 의료보험 적용을 받는 분은 무료 서비스를 받을 수 있습니다. 영어가 가능한 분은 토론토지역의 대기자 명단을 관리하는 <엑세스 포인트> 웹사이트(theaccesspoint.ca/)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

문의	사무실 주소
* 홍푹 대표전화 416-493-4242 * 강소연 (회복학교, 통합커뮤니티) skang@hongfook.ca * 진혜란 (동료지지) hjin@hongfook.ca * 김희목 (인테이크) 교환 5227, hkim@hongfook.ca	* 노스욕 사무실 1751 Sheppard Avenue East, North York, ON, M2J 5A4 (페어뷰 몰 맞은편) * 스카보로 본부 3220 Midland Avenue, Suite 201, Scarborough, ON, M1V 5E6 * 다운타운 사무실 407 Huron Street, 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5 * 마캄 사무실 2667 Bur Oak Avenue, Markham, ON, L6B 1H8

Korean Community Newsletter

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION

월간홍푹

불안장애·우울증, 인지행동치료**(CBT)**로 극복**!**
3월**5**일 전문가 초청 강좌**...**등록 접수 중

적응의 삶을 살아갈 수 있도록 안내하는 전문 심리치료 방법인 인지행동치료법(Cognitive Behavioral Therapy, CBT) 강좌가 3월5일(토) 오전 10시30분-12시 온라인(Zoom)으로 열린다. 우울·불안감을 이겨내기 위해 유익한 CBT 강좌는 김헌태 정신과 전문의와 류재은 정신과 레지던트가 한국어로 진행한다. 등록자에 한해 접속 ID를 사전에 알려주며, 참가비는 없다.
등록**/**문의**:** 강소연 정신건강복지사 **437-333-9376; skang@hongfook.ca**

정신장애인과 빈번한 접촉**...**편견 해소의 길 (마음건강 대사교육 2, 2월1일)

마음건강 대사교육 둘째 시간으로 '정신질환이란 무엇인가?'에 대해 알아보는 한편, 낙인(stigma)과 차별(discrimination)을 중심으로 각종 오해와 편견을 풀어 보았다.

정신질환이란 개인의 생각/감정/행동에 영향을 미칠 뿐 아니라, 학업/직업/대인관계 등 일상에 지장을 초래하는 진단 가능한 정신적 질병을 말한다. 나이/직업/성별/교육정도에 관계없이 인생의 어느 시점에서 발병할 수 있다.

원인은 유전적, 생물학적, 성격적, 환경적 요인이 있으나, 이 모든 요소가 복합적으로 상호작용한다. 구체적 위험 요인으로는 가족력, 나이, 성별, 만성질환, 약물남용, 직장/학교/가정에서 겪는 삶의 사건이나 사고, 스트레스 등을 들 수 있다.

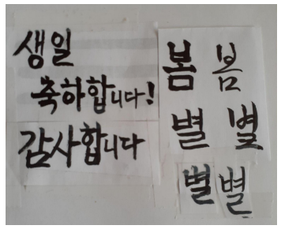
중증 여부는 진단명(diagnosis), 장애(disability) 정도, 앓아 온 기간(duration)을 두고 판단한다. 치료법으로 약물치료, 상담치료, 입원치료 등과 더불어 사회 심리적 지원 방법이 있다. 적절한 직업/수입/거주 기회 같은 지역사회의 도움이나 개인의 스트레스 관리 능력에 따라 치료와 회복이 가능한 질병이다. 개인의 강점을 살려, 사회적 통합감을 되살려 주고, 권한부여와 함께 회복탄력성을 북돋우는 것을 치유 목표로 한다.

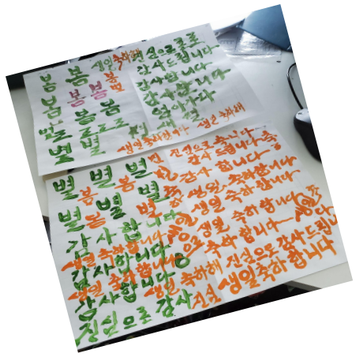
대표적인 정신질환으로는 △기분장애(Mood disorders): 우울증(Major depressive disorder), 양극성 장애(Bipolar disorder) △불안과 트라우마 관련 장애 (Anxiety and Trauma-related Disorders): 범불안 장애(General Anxiety Disorder), 강박 장애(Obsessive-Compulsive Disorder), 외상 후 스트레스 장애 (Post-Traumatic Stress Disorder) △정신병적 장애/정신질환(Psychotic Disorders) - 조현병(schizophrenia) △약물 관련 장애/질환 (substance-related disorders) - 알코올 의존증, 약물 남용/중독 등이 있다.

징후(signs)와 증상(symptoms)의 차이점에 대해서도 알아봤다. 징후는 호흡, 맥박, 체온, 의식 정도, 혈압처럼 측정 가능한 객관적 형태의 의사 소견/증거인 반면, 증상은 환자가 주관적으로 느끼는 증세를 말한다.

낙인/오명이란 고정관념이나 편견에서 비롯된 부정적 생각이나 느낌을 갖는 태도 또는 신념을 뜻하며, 차별이란 이런 부정적 생각을 바탕으로 하는 행동을 의미한다. 낙인의 단계는 다음과 같다.

△대중(사회적) 낙인(public stigma): 정신질환자라고 해서 무조건 위험한 것이 아니다. 오히려 정신질환자는 사고의 피해자가 될 확률이 2.5배나 높다. △자기 낙인(Self stigma): 환자 본인이 느끼는 자신의 가치와 능력에 대한 부정적 믿음 △직업적 낙인(Professional stigma): 교육 수준이 높은 전문가에게도 낙인은 영향을 미친다. △진단 낙인(label stigma): 정신질환 진단을 받게되면서 함께 따라오는 낙인 △유대관계 낙인(Stigma by Association): 정신질환자와 어울린다는 이유로 경험하는 낙인. 낙인을 줄일 수 있는 방법으로는 항의(protest), 교육(education), 사회적 접촉(contact) 등을 꼽을 수 있다. 정신장애인과 자주 접촉함으로써 편견과 거리감을 줄이는 것이 가장 효과적 방법이다. (星)





손글씨에 담은 마음, 재미도 쏠쏠...(캘리그라피, 2월2일)

이신실님의 안내로 캘리그라피 4회 모임에서 20여명과 함께 손글씨 연습 시간을 가졌다. 우선 손 풀기로 붓 잡는 법과 선 긋는 연습에 이어, 초성 중성 종성으로 이루어진 한글의 구조에 대해 설명을 듣고, 긴 글씨를 쓸 때에 글씨의 선과 간격을 조절하여 서로 조화롭게 배치하는 점들을 학습했다.

누군가에게 감사했던 경험을 생각하며 생일 축하와 감사의 글을 여러 가지 모양으로 연습하면서 열심히 집중해 보았다. 직접 디자인하신 예쁜 카드 이미지들을 소개받고, 프린트해서 붓펜으로 쓰고 감성 공장 어플로 이미지를 합성하여 멋진 감사와 축하 카드 만드는 법을 배우면서 앞으로도 캘리그라피 배움을 계속 이어가고 싶은 마음이 들었던 즐거운 시간이었다. (Jong)

회복과 치료의 희망, 바로 우리 앞에! (마음건강 대사교육 4, 2월15일)

1월25일에 시작된 홍푹의 마음건강 대사교육이 '회복과 치료'라는 주제로 4회를 맞이하며 마무리되었다. 34명이 참석한 마지막 세션에서 다룬 '회복'이란 질환으로 인해 비록 한계를 가지고 있지만 자신의 삶에 만족하며 희망을 갖고 사회에 기여하며, 의미있는 삶을 살아가는 것을 말한다. 이러한 회복을 위해서는 희망, 위엄, 자기결정, 책임감 등 4가지 원리를 지속적으로 추구하여 발전시켜야 한다.

정신질환을 위한 약물과 치료에는 항우울제, 항불안제, 전기충격요법(ECT), 병원입원치료, 적극적 공동체 치료팀(ACTT), 약초 치료, 사회심리적 지지(정신치료, 공동체 지지, 단체지원, 주간 프로그램, 직업 관련 프로그램과 교육) 등이 있다. 그중 정신치료는 상담자와 정신장애인간의 신뢰 속에서 내담자의 길을 막고있는 장애물을 찾고 그것을 제거하도록 노력해야 한다

회복을 어렵게하는 장애물에는 다음과 같은 것들이 있다. △정신질환에 대한 낙인 △총체적인 건강모델 대신 의약모델이 회복에 이르는 유일한 방법이라는 믿음 △개인의 장점을 보지않고 병의 증상에 초점을 맞추는 것 △변화에 대한 흥미와 의지와 준비가 없는것 △변화와 알 수 없는 것에 대한 막연한 두려움과 미래에 대한 희망을 잃는것 △질병에 대해 무기력하게 느끼는 것 등이다. 반면 회복을 가능케하는 노력으로는 △정신상태가 나아지도록 희망을 주는 일 △그 사람의 장점을 보고 정신질환의 낙인을 넘어 총체적인 개인으로서 바라보는 긍정적 태도 △가족과 친구들과 좋은 관계를 형성하고 식습관을 향상시키는 치료, 안녕, 건강증진에 균형을 이루는 것 △질병을 가진 개인의 권리, 욕구, 선택에 초점을 두는 것 △서비스 제공과 체계의 변화를 위한 지원, 정체성, 자신감, 자존감 유지, 사회적으로 인정 받는 역할 등을 부여하는 의미있는 활동에 참여할 수 있도록 공평한 자원, 서비스, 취업기회 제공 △개인, 가족, 서비스 제공자들의 공동체 협력관계 형성 등이다

한 참석자의 말이 떠오른다 “지금까지 내가 가지고 있던 고정관념과 생각을 버리고 내 자신을 객관적으로 돌아보기 위해 홍푹을 찾았고, 오늘 이 교육을 통해서 내가 좋아하는 새로운 ‘일’을 찾은 것 같다.”

한 개인뿐 아니라 우리 모두 함께 새로운 길을 찾은 것 같다. 오늘 나 자신과 그 누군가를 위해 홍푹의 ‘건강대사’가 된 모든 참석자들에게 박수를 보내고 싶다. (이용례)

검은 호랑이해...범 내려 오려나?(문화사랑방, 2월22일)

2월1일은 음력 1월1일, 정월 초하루라 불리는 우리의 명절 ‘설날’이었다. 일년의 매달은 각각의 이름이 있는데, 1월은 처음 시작하는 달이라 하여 정월(正月)이라 했고, 한글로는 해오름달, 희망달이라고도 한다. 올해는 육십간지(六十干支)중 39번째 해당하는 임인년(壬寅年, 검은 호랑이의 해)이다. 그래서일까? 올해는 벌써부터 힘찬 기운이 느껴진다. 이 기운으로 코비드19 팬데믹이 엔데믹이 되는 해를 희망해 본다.

권천학 문화컨설턴트가 진행한 문화사랑방에서는 호랑이와 달력을 주제로 배움과 나눔의 시간을 가졌다. 호랑이는 우리나라 건국신화에도 등장하고, 1988년 서울올림픽대회의 마스코트(호돌이)로 선정될 정도로 우리에게는 친숙한 동물이다. 또한, 용맹과 경외의 대상으로 오랫동안 민족의 수호신으로서 숭배를 받았다. 하지만 안타깝게도 한국 호랑이 혹은 백두산 호랑이는 일제강점기에 시행된 해수구제사업(害獸驅除事業)으로 인해 절멸된 것으로 알려졌었다.

그런데, 수 년 전에 러시아 극동지역에서 서식하는 아무르 호랑이(Amur Tiger)가 유전적으로 동일한 구조를 가진 것으로 밝혀져, 환경보호단체 및 관련 기관에서 다방면으로 호랑이 보전에 힘쓰고 있다.

이와 더불어 호랑이와 관련된 흥겨운 소식도 있다. 2020년 5월에 이날치밴드가 낸 앨범에서, 조선후기(19세기경) 판소리 '수궁가'에 호랑이가 나오는 대목의 '범 내려온다'를 전통과 현대를 접목해서 각색한 노래가 대중에게 크게 인기를 끌었다. 또한 한국관광공사(문화체육관광부)의 파격적인 홍보 마케팅으로 잘 알려진 ‘한국의 흥을 느껴라(Feel the Rhythm of Korea)’에 이날치밴드 및 엠비규비어스 댄스 컴퍼니의 '범 내려온다' 뮤직 비디오가 소개되었고, 그 후 전 세계에 알려지면서 엄청난 관심과 사랑을 받았다고 한다.

한국적인 것이 세계적인 것이 될 수 있다는 것을 보여주는 사례다. 덕분에 오늘 홍푹 회원들도 영상을 보며 함께 흥겨운 시간을 가졌다. (정선정)

나를 관찰하면 표현력도↑(바디 앤 마인드, 2월16일)

'나를 표현하는 것'을 주제로 동물에 대해 생각해 본다. 동물 중에는 강아지가 단연코 인기가 있었다.

나를 제대로 표현하려면 무엇보다 먼저 나를 알아야 한다. 나를 알려면 관찰이 필요하다. 늘 나를 객관적으로 바라보며 나의 감각과 감정, 생각을 알아차리다 보면 나를 표현하는 능력도 높아지리라 본다.

감사를 나누는 시간. 왜 감사해야 하나? 감사를 나누다 보면 이런 유익함이 있다고 한다. △사람들과 인간관계가 친밀해진다 △가정을 비롯한 공동체의 소통이 원활해져 행복감을 느낀다 △몸에 활력이 넘치게 된다 △뇌기능이 향상되고 일의 능률이 높아진다 △신경전달물질 세로토닌이 왕성하게 분비되어 우울증의 늪에서 벗어나고 수면에도 도움이 된다.

모두가 긍정적이고 감사하는 마음을 나날이 이어가는 삶이 되었으면 한다.

무거운 주제도 함께하면 큰 도움...(마음건강 대사교육 3, 2월8일)

마음건강 대사교육 ‘자살 예방’ 세션을 35명이 함께 온라인으로 가졌다. 시작에 앞서 서로의 비밀을 지켜주는 신뢰하는 마음 등 우리만의 약속에 대해 나누었으며 이어서 소그룹으로 함께하면서, 사소한 일상에서도 감사할 점들이 많다는 것을 실감해볼 수 있었다.

중간중간 몇 번의 소그룹에서 서로의 생각을 나누면서 여러 모로 다양한 내용들을 접해볼 수 있었다. 비록 무거운 주제였지만 자살에 대한 인식을 높이고 자살의 경고 징후와 도움 방법, 언제 어떻게 전문가에게 도움을 청하고 적절한 의뢰를 하는지 등에 대해 구체적으로 알 수 있었다.

무엇보다도 오늘 세션을 통해 위험 요소들을 좀 더 이해하고 관심을 갖고 도울 수 있는 이해가 높아진 시간이었다. 자신과 주변의 어려운 사람들을 감정을 잘 살펴보며 도울 수 있기를 바라는 마음이다. (Jong)