홍푹(Hong Fook) 정신건강협회란?

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

<9월 한국어 행사**> *** 프로그램 스케줄은 변경될 수 있습니다.

화	수	목	금	토
		1 *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**2** *오전 9:30 - 10:30 **(L)** 피트니스 세션** *오후 1:00 - 2:30 **(P)** 동료지지 그룹 **DT**	**3**
6 *오전 10:30 - 11:30 **(C)** 힐링아트	**7** *오전 10:30 - 오후 12:30 **(R)** 숲에서 회복을 만나다	**8** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**9** *오전 9:30 - 10:30 **(L)** 피트니스 세션** *오후 1:00 - 2:30 **(P)** 동료지지 그룹 **DT**	**10**
13 *오전 10:00 - 11:30 **(C)** 뉴웨이브**:** 독일여행 이야기	**14** *오전 10:30 - 오후 12 **(P)** 동료지지 그룹 - 회복 그룹	**15** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**16** *오전 9:30 - 10:30 **(L)** 피트니스 세션** *오후 1:00 - 2:30 **(P)** 동료지지 그룹 **DT**	**17**
20 *오전 10:30 - 오후 12 **(C)** 북클럽	**21** *오전 10:30 - 오후 12 **(R)** 바디 앤 마인드	**22** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**23** *오전 9:30 - 10:30 **(L)** 피트니스 세션** *오후 1:00 - 2:30 **(P)** 동료지지 그룹 **DT**	**24** *오전 10 - 오후 12 **(F)** 가족지원 모임 **NY**
27 *오전 10:30 - 11:30 **(C)** 문화사랑방 권천학 문화 컨설턴트	**28** *오전10:30 - 오후12:20 **(P)** 동료지지 그룹 - 바느질**,** 레저	**29** *오전 10 - 오후 12 **(F)** 가족지원 모임 **NY** *오후 4:00 - 5:00 **(P)** 동료지지 그룹**	**30** *오전 9:30 - 10:30 **(L)** 피트니스 세션** *오후 1:00 - 2:30 **(P)** 동료지지 그룹 **DT**	

(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, 커뮤니티) 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 3621 Hwy 7, Markham, ON L3R 0G6

Korean Community Newsletter

HONG FOOK MENTAL HEALTH ASSOCIATION

월간홍푹

'인지행동치료법**',** 꾸준히 반복하면 효과도 쑥⬆ (CBT 강좌 IV, 8월6일)

일상생활을 영위하지 못할 정도로 정신건강에 문제가 생길 시, 전문가들은 흔히 약과 다양한 심리 치료법을 제시합니다. 심리 치료법 중 한국사회에서도 비교적 잘 알려진 인지행동치료(CBT, Cognitive Behaviour Therapy)는 자신의 행동을 인지하고 분석하는 법을 제안하는, 문제 중심적이고 목표 지향적인 치료법입니다.

홍푹에서는 4주간 매주 토요일 아침 세 분 정신과 전문의(민소윤, 김헌태, 류재은)를 CBT를 구체적으로 실행하는 방법을 단계별로 배우는 워크숍을 진행했습니다.

첫 시간에서 모인 참가자들은 왜 참가하게 되었는지, CBT에 대해 더 알고 싶어하는지 나눌 수 있었고, 이어지는 워크숍에서는 매번 소모임으로 나뉘어 일상에서 겪었던 어려움에 CBT를 적용하며 느꼈던 장단점에 대해 얘기할 수 있었습니다. 또한, 각 세션의 마무리는 숙제, 혹은 행동 계획을 통해 그 시간에 배운 것을 다음 시간까지 활용해 보도록 하여 생활에서 실제로 CBT를 적용해보는 것에 많은 도움이 되었습니다.

일상을 바쁘게 살면서 때로는 너무 많이 떠오르는 생각에 매몰되어 감정이 휘둘리는 경향이 잦은데, 그런 부분들을 조금씩 인지하고 생각하는 패턴을 바꿔나가며 스스로에 대한 통제력을 되찾는다는 부분이 큰 의미가 있었습니다.

마지막으로, 모든 일이 그렇겠지만 CBT 또한 꾸준히 반복하고 연습하면서 더 큰 효력을 발휘할 수 있으니, 배운 것을 계속 활용할 것을 권하며 6개월 뒤 재모임을 갖는다는 것에서 홍푹에서 얼마나 진심으로 이번 워크샵을 준비하셨는지 느낄 수 있었습니다. 평소 환자가 아니라면 배우기 어렵고, 특히나 정신과 전문의로부터 한국어로 세밀하게 배울 수 있는 기회가 거의 없는 것을 알기에, 이번 CBT 워크숍은 특히 뜻깊고 유익한 시간이었습니다.

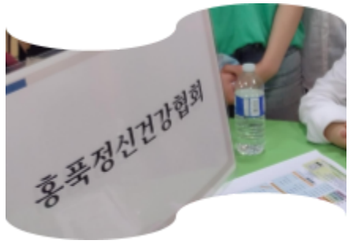
이곳에서 배운 지식을 나 자신 뿐만 아니라 주변인에게도 알려주며, 나아가 한인사회 내 정신건강 증진의 기회가 될 수 있기를 바랍니다. (서나영)

행동을 **'**활성화**'**하면 생각의 **'**균형**'** 잡힌다 (CBT 강좌 III, 7월30일)

CBT 강좌 세번째 시간으로 김헌태 전문의가 '행동(Behavior)'을 주제로 진행하였다. 4회로 계획된 이 세미나는 반드시 첫회부터 마지막회까지 순서대로 강의를 들어야 제대로 이해할 수 있고, 그 과정에서 주어진 '행동 계획/과제'를 함으로써 참여자 모두가 구체적이고 실질적인 도움을 받을 수 있다. 이날은 앞서 배웠던 자동사고, 인지 왜곡과 인지 재구성의 내용을 참여자 각자의 사례를 토대로 기록한 것을 함께 나누고 점검하는 시간으로 시작했다. 이렇게 각자가 맞닥뜨린 상황을 여기서 배운 방법으로 기록하다보면 반복되는 자동적 사고를 발견하게 되는데, 이 '반복적 사고'의 발견은 앞으로 닥치게 될 상황에 대한 예측을 가능하게 한다.

오늘의 주제 '행동'에서 다룬 내용은, 이 예측 가능한 상황을 '행동 활성화(Behavioural Activation)'와 '활성 시간표'를 통해 '균형잡힌 생각'으로 전환할 수 있는 구체적 방법에 관한 것이었다. '행동 활성화'는 의도적이고 꾸준하게 활동을 계획하고, 무활동과 우울증 사이의 밀접한 연관성을 인지하고, 그러기에 활동 자체가 꼭 필요하다는 사고에서 시작한다. 이것을 구체적으로 실행할 수 있게 돕는 것이 '활성 시간표'이다. '활성 시간표'는 매 시간 했던 활동을 기록하고, 그 활동을 하면서 느꼈던 성취감과 즐거움을 숫자(0-10)로 평가하는 표를 말한다. 다루어야 할 중요한 내용들이 많은데 시간이 부족해서 다음 주에 이어서 진행하기로 하고 아쉽지만 여기까지로 마무리했다. (선)

동포 네트워킹에 '홍푹'도 함께 (8월6일)
홍푹 한인들이 KCWA(한인여성회) 주최 '2022 한인동포의 날 재외동포 네트워크' 행사에 참가했다. 토론토한인회관에서 열린 행사에는 홍푹을 비롯해 총 28개 한인단체와 관계자 150명이 자리했다. 홍푹에서는 홍보용 동영상을 상영한데 이어, 강소연 정신건강복지사가 홍푹의 활동을 간단히 소개했다. 한인사회 비영리단체 네트워크인 KIN(대표 신복실)은 홍푹에 봉사에 대한 감사상을 전달하기도 했다. 홍푹에서는 강 복지사를 비롯해 강미해 협회이사, 엄아가다 전 이사, 봉사자 정정애, 노로이스, 강안젤라 등 총 7명이 참석해 행사를 진행, 보조했다.



"일과 삶의 균형으로 스트레스 극복" (북클럽, 8월16일)
정신질환의 경험을 다룬 저서 'Am I sane yet?(이제 정신이 들었나?)'의 직업 스트레스와 정신건강을 다루는 시간으로 석성원님이 진행했다.
뉴질랜드에서 태어나 저널리스트로서 70개 나라와 35곳의 전쟁과 폭동, 기근과 공포 속을 누비며 수많은 사건들을 취재하고, 끊임 없이 삶과 죽음의 고비를 마주한 저자(J. Scully)는 9~11장에서 자신의 직업과 스트레스에 대해 서술한다.
인턴과정에서 겪은 고소공포 , 그리고 습진(습진의 40%가 우울증, 불안증으로 진행된다). BBC 연수과정에서 경험한 스트레스로 인한 우울증, 그리고 경력의 정점에서 겪은 허탈감과 공허함. 근무 내내 생긴 가정불화와 우울증으로 양극성 장애를 의심받지만 조기 발견의 기회를 놓친다.
저자는 30대 중반에 약물 의존도가 높아 술, 각성제, 수면제에 의지했다고 고백했다. 또한 업무상 늘어만가는 출장으로 연중 9개월은 해외로 돌아 다니게되어 안정감을 잃고, 불안과 우울감이 심화됐다. 아메바성 간농양으로 생사의 고비를 넘게되고, 역 공포증이라 부르는 증후군도 겪게 된다. 이는 곤경에 빠지기를 좋아해 무시무시한 상황으로 되돌아가려는 강박 증세이다.
글을 읽고난 후, 저자가 일을 즐기면서 했다면 중독에까지 빠지지는 않지 않았을까 생각해 본다. "피할수 없으면 즐겨라"는 요즘 세대의 말처럼. 백세를 사는 시대, 사람들의 직업은 평균 3-4번 바뀐다고한다. 우리 자녀들이 직업을 결정하지 못해 망설인다면 이렇게 조언하고싶다. 직업은 나의 적성을 찾아서 나의 강점을 살리는 목적성이 있고, 몰입할 수 있는 힘과 재미가 있어야한다고. 그리고 직업스트레스를 다스리는 작은 실천으로 ▲아침에 일어나면 환기하고 깊은 숨 몰아 쉬기 ▲감사기도/명상/일기쓰기 ▲휴대전화 잠시 꺼두기 ▲이웃에게 인사하기 ▲산책길에 새들과 꽃들에게 눈길주기 ▲"발걸음마다 평화가"라고 읊으며 산책하기 ▲지금은 안되니, 나중에 다시 연락하시라고 말하기 등을 추천하고 싶다. 진행자는 "이민자의 삶에서도 일과 스트레스의 균형이라는 태도로 마음을 바꾸면 스트레스를 다스릴 수 있다"고 강조한다.
나눔의 시간에는 ▲이웃과 기쁨으로 나누는 인사 ▲직업에서 성공했으나 일 중독으로 자신을 돌보지 못해 겪게되는 문제점 등이 언급됐다. 직업이 정신건강에 미치는 영향을 새삼 느끼면서 오늘도 나를 사랑하며 일과 삶의 균형을 통해 즐겁고 건강한 정신을 유지해야겠다. (허정희)

자연 속 치유 효과 듬뿍! (숲 프로그램, 8월3일)
지난 주에 이어 이옥금님이 인도하는 숲프로그램이 써니부룩 공원에서 23명과 함께 진행되었다.
좋은 날씨 속에서 편안한 대화를 나누며 함께 걸을 때 신선한 공기와 함께 피톤치드의 숲 치유 효과가 흠뻑 느껴지며 마음이 편안해 졌다. 도중에 나무를 교대로 한번씩 안아보며 나무가 들려주는 소리를 들어보는 경험도 새로웠다. 길게 연결된 밧줄 안에 동그랗게 둘러서서 줄에 등을 기대보며 관계의 유대가 느껴졌다.

인도자가 들려주는 숲과 나무에 대한 이야기를 들으며 자연의 신비감을 마음 깊이 새겨보았다. 이어서 7명씩 그룹을 지어 솔방울을 던져 표적맞추기 시합을 재미있게 하였다. 테이블에 둘러앉아 인도자가 준비해주신 작은 돌에 여러 가지 색으로 장식하며 각자가 그려내는 다양한 표현들이 보기좋았다. 끝으로 맛있는 김밥과 과일 주스를 먹으며 자연 속에서 소풍의 즐거움을 만끽한 하루였다. 특히 비대면으로 대하던 얼굴들을 아름다운 자연에서 직접 만나보는 즐거움이 더해져 보람도 적지않은 행복한 하루에 감사드린다. (Jong)

걱정, 불안 다스리기 명상의 말씀 (뉴웨이브, 8월9일)
<알아차림> 훈련을 합니다. 문제가 있을 때 여러 가지 가능성 중에서 극단적이고 파국적인 생각이 들면 "아, 내가 극단적인 생각을 떠올리고 있구나"하고 써 내게 떠오르는 것이 '사실'이 아니라 '생각'에 불과하다는 점을 깨닫습니다. <관점>을 넓히고 다른 가능성과 대안을 생각해 봅니다. 내 주변에 불안감이 심한 사람이 있다면 "걱정하지마, 큰 문제 없을 거야"하고 말해주듯이 자신에게도 이렇게 위로합니다. <긍정적 태도>를 키웁니다. 지나간 상처나 약점, 콤플렉스에 집착하지 말고 나의 강점, 내가 잘 할 수 있는 일에 관심을 가집니다. 나의 긍정적인 모습, 최상의 모습, 최고의 나를 상상해 봅니다. 나에게 가치 있는 일, 의미 있는 일을 찾아 나의 자아를 확장하고 내가 넓어지는 기회를 만들기로 다짐해봅니다. 내게는 그럴 능력이 충분합니다.

불행에서 피어나는 수련 (힐링아트, 8월2일)
아래서부터 차곡차곡 쌓아가면서 색칠하는 것이 더 정갈하고 꼼꼼히 완성할 수 있으므로 우리는 아래->옆->위 순서로 색칠을 시작하였다. 색을 칠할 적에는 얇은 붓 4호 혹은 8호로 돌아가면서 사용하는 것이 좋다. 모네는 자신의 불행한 시기 후에 빛을 그리는 방식에 더 집중하게 되므로 수련을 색칠할 때는 붓 터치를 짧게 짧게 찍어준다는 느낌으로 그리는 것이 좋다. 아크릴 물감은 캔버스 위에서 섞는 것이 더 자연스러워 보임으로 얇게 먼저 칠한 색들이 보이게끔 툭툭 칠해준다. 붓을 한번 쓰고나서 헹구는 것보다는 색이 약간씩 섞인 채로 색을 칠해 주는 느낌이 더 자연스러워 보인다. 연꽃과 그림자는 가로선으로 표현해주고 물결은 세로선으로 표현한다. 더 자세한 설명은 웹사이트(www.youtube.com/watch?v=OcYOZ7ZwnDY)에서 확인하면 된다. (정수진)

운동으로 날아 오르자! (바디 앤 마인드, 8월17일)
생각만 해도 시원한 여름에 즐길수 있는 스포츠는 역시 수상스키를 꼽을 수 있다. 물위에서 균형을 잡고 물살을 가르며 수상스키를 탈 수 있을 때까지는 끈질긴 노력과 열정을 필요로 한다. "No pain, No gain" 겨울 스포츠를 주제의 영화 '국가대표'(2009) OST 'Butterfly'를 들으며 자존감이 낮아질 때, 용기가 필요할 때, 어떤 어려움도 이겨낼 수 있는 멋진 곡이라 느꼈다. "점프복이 없으면 추리닝 입고, 헬멧이 없으면 안전모 쓰고, 점프대 없으면 만들어서!!!" 상상 속의 미래를 그리며 맨몸으로 혹독한 훈련에 임해 무대뽀 트레이닝에 집중하며 선수다운 모습을 갖춰간다. 무에서 유를 창조하듯 나를 믿고 서로를 믿고 겁내지 말고 뜨겁게 꿈틀거리는 날개를 펴라고 한다. 쉽게 좌절하고 포기하기 전에 우리를 설레게 했던 꿈들을 믿음으로 감사함으로 성장시킬 때 비로소 힘차게 세상 위로 날아 오르는 빛나는 사람이 되지 않을까? (Rita)

토론토 정부보조주택 신청과 업데이트 사이트:
www.rentcafesocialhousing.com/onlineleasing/city-of-toronto-rent-geared-to-income-application/guestlogin.aspx?propleadsource_383566=portal < 문의: 하우징 헬프 센터 박로사(416-268-0654, spark@thhc.org)>