



월간 흥 폭

제132호, 2024년 8월

흥폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

“나의 ‘선택’ 누구도 강요하지 말아야!”

흥폭- 브랜치스 공동 프로젝트 ‘선택’ 무대 공연

흥폭이 기획하고 한인 극단 브랜치스(Branches)가 연출한 프로젝트 ‘선택’이 공연 무대에 올랐다. 브랜치스는 공연을 통해 문화 선교활동을 펼치는 비영리 자선단체로, 2015년 10월 발족한 이래 해마다 ‘엘리의 숲’ ‘유추프라카치아’, ‘사람은 무엇으로 사는가’ 등을 공연했다.

7월15일(월) 오후 흥폭 노스옥사무실(1751 Sheppard Ave. E.)에서 펼쳐진 공연에는 검정 의상에 흰색 마스크를 착용한 ‘배우’ 10여 명이 등장해 선택이라는 명제에 비추어 자신의 이야기를 30여 분간 마음껏 풀어냈다.

진지하면서도 거리낌 없이 저마다 털어놓은 ‘선택’의 핵심 단어로 ‘착한 아이 콤플렉스’, ‘가족과 실패’, ‘의사 결정권이 없는 선택’ ‘선택하고 싶었지만 선택권이 없었던 성장 과정’ ‘남아선호 사상의 희생’ ‘최고가 되는 것’ ‘부정적 행복’ ‘강요당한 결핍’ ‘포기’ 등이 나왔고, 이민이라는 선택의 결과로 ‘문화충격’이 등장하기도 했다. 또한 “선택으로 빛이 없는 어둠에 갇혔다”는 고백과 “선택이 욕심에서 비롯되면 대가를 치러야 한다”는 경고도 있었다.

하지만, “내일은 또 다른 태양이 뜬다” “선택과 갈등은 미래 성장의 밑거름” “힘들고 고통스런 상황에서 행복의 빛줄기를 찾기로 선택했다”는 긍정의 메시지로 자존감을 찾아가는 목소리가 진한 감동의 여운을 남겼다. 살아가면서 피할 수 없는 선택은 다른 사람이 요구·강요하지 말아야 하며 나만의 오롯한 선택을, 가정을 포함한 크고 작은 사회가 허용·용납해야 한다는 기대와 다짐을 품었다.



극단 브랜치스 이현순 단장

치유 공연 ‘선택’의 마지막 순서에서 김한나 바이올리니스트의 연주를 발표자들이 함께 듣고 있다.

초대 손님과 흥폭의 동료지지 그룹 등 객석을 차지한 20여 관객들은 “무대 발표자들의 토로에 공감되는 부분이 많았다. 내 이야기 같아 울고 싶었다”고 입을 모았다.

발표자들은 이번 치유 무대를 위해서 지난 6월초부터 5회에 걸쳐 준비작업을 가졌다. 첫 모임에서는 CBC 방송 시트콤 ‘김씨네 편의점’에 출연한 바 있는 김수람 배우가 ‘취약함의 선택’을 주제로 자신의 경험을 들려줬다. 이후 모임에서는 발표자들이 각자 ‘선택’의 경험을 소개하고, 이를 바탕으로 이현순 단장이 대본을 작성했다. 발표자들은 연기 준비 과정에서 신체 운동, 안면 근육 운동도 결들이며 연기의 수련과정도 거쳤다.

이날 공연에서는 온타리오 필하모닉 김한나 악장(concertmaster)이 특별 출연, ‘신들러 리스트’ ‘What a Wonderful World’를 비롯한 3곡을 바이올린으로 선사했다.

홍폭의 주요 프로그램 안내

▲영어(Conversation-Connect)

8월7·14·21일(수) 오후 2시-3시30분, 노스욕 사무실 (1751 Sheppard Ave. East), 8월6일 접수마감, 등록/문의: 서나영 nsuh@hongfook.ca; 647-920-9012

▲야외 미술(Artistry in Nature)

8월12·19일(월) 오전 10시-12시, 마캠 사무실(3621 Highway 7 East) 인근 공원, 등록/문의: 서나영 nsuh@hongfook.ca; 647-920-9012

▲행복한 노년: 인지·사회·심리적 변화

8월17일(토) 오전 10시30분-12시, 줌 온라인 무료강좌, 이주은 노인정신건강 의학과 전문의, 등록링크: <https://forms.gle/6zEobnKB6QcFdds59>, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

▲야외 북클럽

8월20일(화) 오전 10시30분-오후 1시, 서니브룩 공원, 등록: 8월16일(금)까지, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

▲인간관계와 대화법(Chat & Learn in Korean)

8월23일(금) 오전 10시30분-12시, 플레전트 리지 (Pleasant Ridge) 도서관(300 Pleasant Ridge Ave.), 등록: www.vaughanpl.info/programs/view/3366, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

▲건강대사 교육

9월3·10·17일(화) 오전10시30분-12시30분, 마캠 사무실 (3621 Highway 7 East, 301호), 등록링크: <https://forms.gle/SeDf2WMTwie3gCGp7>, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca 등록

▲고관절 통증 세미나

9월4일(수) 오전 10시30분-12시, 김성애 마사지 치료 클리닉 대표, 등록링크: <https://forms.gle/rZ9wy1SbjrCADZs29>, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

▲부모를 위한 세미나

9월14일-25년 2월8일(토) 총 6회, 오전 10시30분-12시 30분, 줌 온라인 강좌, 민소윤 소아정신의학과의 전문의, 등록 링크: <https://forms.gle/6abos9rphdQSDg4D8>, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

회복학교 사랑의 작품, 온라인 판매

홍폭 회복학교에 참가하는 뜨개질·재봉반 동료들의 작품이 온라인 부티크(<https://hongfook.zohoecommerce.ca>)에서 판매되고 있다.

이들 상품은 회원들이 정신건강 여정에서 정성과 사랑을 담아 제작한 것으로 가격은 20불부터 시작한다. 홍폭에서는 첫 구매자 10명에게 감사의 표시로 여성용 손가방(tote bag)을 선물한다.

7월16일(화), 북클럽 '체액'을 채워야 질병·노화 예방!

가타히라 에츠코의 저서 '3가지 체액으로 내 몸을 살린다'로 이용례 자원봉사자가 발제하였다.

몸속의 액체 부족은 질병과 노화로 이어진다. 체액이 부족한 증상으로는 소화불량, 두통, 얇은 수면, 몸의 건조와 가려움, 찬 손발, 발바닥 갈라짐, 어지럼증, 머리카락 빠짐, 눈이 뻑뻑함, 짜증과 화, 기억력 저하, 뒷목 뼈근함, 수족 냉증, 피부색 침착, 체온 저하, 맥박이 느리거나 빨라짐, 냄새에 예민, 잦은 근육통과 몸살, 답답한 가슴 등, 실로 다양하다. 체액을 혈액, 림프액, 뇌척수액 3가지로 구분한 저자는 체액을 다음과 같이 보충할 것을 조언한다. △혈액 채우기: 저녁에 미네랄 소금 섭취, 평소 따뜻한 물(섭씨 40-60도) 마시기, 땀 날 정도의 유산소 운동, 추위를 견디기 위해 요오드와 식이유황(MSM) 섭취, 장딴지·발바닥 마사지 △림프액 순환 촉진: 겨드랑이부터 팔꿈치까지 마사지, 림프샘이 있는 가슴 위 쇄골(빗장뼈), 서혜부(사타구니), 무릎 뒤쪽 마사지 △뇌척수액 증가: 다리 밀어내기 - 엉치뼈를 가볍게 잡고 좌우 교대로 발뒤꿈치를 2cm 정도 밀어내기, 턱 내밀기 - 어금니 아랫부분의 튀어나온 곳에 엄지 손가락 안쪽을 대고 가볍게 턱을 밀어준다.

체액 생산 방법으로는 장딴지 운동과 림프순환 운동, 적당한 미네랄 소금(9번 구운 죽염) 섭취, 분리유청(isolate protein)과 같은 양질의 단백질 섭취 등이 있다.

홍폭 찾은 한국 교수들...



경희대병원 정신건강의학과 백종우(사진 왼쪽 여섯째) 교수 등 한국의 정신과 전문의(교수) 일행이 정신건강 시스템 구축을 위한 견학 차 7월9일(화) 오후 홍폭 마캠 사무실을 방문했다. 방문단은 홍폭 협회 정앤드류(왼쪽 여덟째) 사무총장, 강소연(왼쪽 둘째) 정신건강복지사, 아시안 클리닉 정신과전문의 펑 박사(Dr. K. Fung, 왼쪽 넷째) 등 홍폭 관계자들과 함께한 자리에서 홍폭의 프로그램과 정신질환에 대한 낙인, 캐나다 정신과전문의의 역할, 이민자 자살률 등에 대해 의견을 나눴다.

7월23일(화), 힐링아트 보태니컬 아트, 표현에 앞서 정밀한 관찰부터

김경선 미술가가 보태니컬 아트(Botanical Art)를 진행하였다. 식물에 대한 기본 지식과 예술적 감각을 토대로 세밀하고 아름답게 표현하는 보태니컬 아트는 사진 기술이 발달하지 않았던 시기에는 과학적 기록을 남기기 위해 식물을 관찰하고 정확하게 묘사했다고 한다.

준비물은 색연필(60색 이상), 스케치북, 연필(4B, HB), 지우개. 기초 연습으로 △소묘·대상이 필요하다. 연필로 먼저 대상을 정밀하게 그려본다. 풀잎, 릴리처럼 잎이 없는 꽃으로 시작한다. △식물을 세밀하게 관찰하여 식물에 대한 지식을 얻는다. 실제 꽃을 정밀하게 관찰하면서 그려보기를 추천한다. 꽃잎을 한 장 따서 관찰해 보면 도움이 된다.



△구도·명암·빛의 표현에 유의한다. △스케치를 베껴서 색연필로 그린다. 얇은 선으로 밑바탕을 완성해야 세밀하고 자연스럽게 표현되므로 전사 과정도 중요하다. △색연필 사용법을 익힌다. 처음부터 진하게 색을 입히지 말고 한 색이라도 연하게 여러 색을 겹치면서 색깔을 올리는 것이 중요하다. 또한 색상을 잘 골라야 하므로 다른 종이에 미리 칠해 보는 것도 좋다. (정수진)

7월17일(수), 바디 앤 마인드 외로움, 긍정적 활동으로 극복하자

인간은 사회적 동물이라고 한다. 혼밥, 혼술 등 혼자 하는 시대에 살다보니 외로움을 느끼는 사람들이 늘어난다. 남에게 의지하지 않고 잘 견디려 해도 매사에 만족하며 긍정적으로 집중하기란 쉽지 않다. 외로움이 지속되면 우울증에 걸릴 확률이 높아진다고 한다. 도움이 절실히 필요할 때 곁에 나를 도와줄 누가 없다고 느낀다면 슬프지 않을까? 병원에 간다고 하면 어디가 아픈지 물어보고, '같이 가 줄까' 라는 한마디가 듣고 싶은데...

신경과학자 존 카지오프는 인간은 외로움을 느끼도록 진화했다고 믿는다. 외로움을 느꼈기에 생존을 위해 다른 이들과 협동하며 함께 살아오게 됐다는 것이다. 외로움이 새로운 친구를 찾거나 사람들을 만나는 원동력이 된다는 주장이다. 단순히 다른 사람과 함께 있는 것보다 동아리, 학교 등 사회적 상호작용을 하는 사람들은 삶의 목적 의식을 갖고 있어서 외로움을 방지하는 데 도움이 된다고 한다. 외로움은 사랑받고 싶어하는 상태이며, 현재 친밀한 인간 관계라는 욕구를 충족시켜주지 못해서 느끼는 불만스런 감정이라고 한다.

혼자 있어도 나만의 취미 생활을 즐기고 책을 읽거나 명상을 하며 주어진 시간을 잘 활용하면 외로움을 극복하는데 도움이 되지 않을까 싶다. (Rita)

7월9일(화), 글쓰기 세션(4) 자전적 글쓰기로 삶의 의미 재조명!

이옥금 숲교육 전문가가 진행하는 세션에서 벤저민 프랭클린의 자서전에 등장하는 '13가지 필수 덕목'에 대해 이야기를 나눠봤다.

△절제(temperance): 과음·과식 피하기 △침묵(silence): 잡담을 자제하고 유익한 말만...△질서(order): 물건 정리와 일은 때에 맞춰서 △결단(resolution): 해야 할 일은 결단하고, 결정한 일은 차질 없이 진행 △검소(frugality): 돈은 서로에게 도움이 될 때 사용 △근면(industry): 불필요한 행동을 삼가고 필요한 곳에만 시간 할애 △진실(sincerity): 생각과 말과 행동을 순수하고 공정하게 △정의(justice): 남에게 손해를 입히거나 남의 이익을 가로채지 않기 △정절(chastity): 성관계는 건강과 자손을 위해서만 △온건(moderation): 극단을 피하고, 그럴 수도 있다는 생각으로 억울함을 해소 △청결(cleanliness): 몸과 옷, 집안은 깨끗하게 △침착(tranquility): 사소하고 일상적이며 불가피한 일에 휘둘리지 않기 △겸손(humility): 예수·소크라테스 본받기.

절제와 관용을 강조한 벤저민의 철학은 '정직(honesty)'과 더불어 수많은 어록을 남겼다.

빈 종이(화면)를 마주하고 쓰는 자전적 글쓰기는 지나온 삶이 파노라마처럼 펼쳐지며 눈물이 펄펄 쏟아지는 경험을 하기도 한다. 날짜 순서대로 쓸 것인지, 주제를 놓고 쓸 것인지를 정한 뒤, 순서에 따라 1)나만의 역사 달력을 만들고 2)지난 삶에 대한 질문을 던지며 3)생의 전환점을 중심으로 4)삶의 의미를 재조명한다.

마지막으로 지난 시간의 사진을 곁들인 수필 쓰기의 리뷰를 통해, 주제를 드러내는 첫 문장의 중요성과 마지막 문장의 간결성에 대해 배웠다. (星)

7월2일(화), 스마트폰 강좌(5) 구글의 모든 것 한자리에서...

이용희 스마트폰 활용 지도사가 진행하는 스마트폰 강좌 다섯번째 시간에는 구글과 관련한 전반적인 활용법을 다뤘다.

구글 계정은 구글 홈페이지에서 오른쪽 위 더보기(:)> 설정> 계정만들기를 클릭하여 만든다. 구글의 프로필 사진, 개인정보, 복구 이메일, 복구 전화번호, 구글앱에서 저장하기, G메일 만들기과 메일 작성, G메일 계정 삭제 등은 기본적으로 알아야 할 내용이었다.

특히 휴대전화기를 분실하였을 때 구글 계정에서 내 기기 찾기(Find My Device)를 활용하면 된다. 설정> Google>내 기기 찾기(활성화)> 오프라인 기기 찾기(선택). 이밖에 구글 검색, 텍스트 번역, 사진 검색, 과제 풀기, 노래 검색 등도 유용한 정보였다.

홍푹(Hong Fook) 정신건강협회는 한국계를 비롯한 아시아계 지역사회(16 세 이상)를 대상으로 언어와 문화에 적절한 정신건강 서비스를 제공합니다.

8월 프로그램 달력

- 영어(Conversation-Connect) 8월7-14-21일(수) 2:00-3:30PM, 노스욕 사무실, 등록: 647-920-9012 **NY**
- 탁구클럽 매주 금, 등록 필수, 문의: 437-333-6730 **DT**

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 4:00PM – 5:00PM P 동료지지 그룹 ENG	2 12:30PM – 1:30PM L 탁구 클럽 DT	3
5	6	7 10:30AM – 12:00PM P 동료지지 그룹: 회복그룹	8 4:00PM – 5:00PM P 동료지지 그룹 ENG	9 12:30PM – 1:30PM L 탁구 클럽 DT	10
12 10:00AM – 12:00PM Artistry in the R Nature (공원미술체험) ENG MK	13 10:30AM – 11:30AM C 힐링아트(중)	14	15 4:00PM – 5:00PM P 동료지지 그룹 ENG	16 12:30PM – 1:30PM L 탁구 클럽 DT	17 10:30AM – 12:00PM 웰니스 세미나(중) ‘행복 한 노년: 인지, 사회, 심 C 리적 변화‘
19 10:00AM – 12:00PM Artistry in the R Nature (공원미술체험) ENG MK	20 10:30AM – 11:30AM C 북클럽 (Sunnybrook Park)	21 10:30AM – 12:00PM R 바디 앤 마인드 12:30PM – 1:30 PM 동료지지 그룹: 레저클럽 P 바느질 그룹 NY	22 4:00PM – 5:00PM P 동료지지 그룹 ENG	23 12:30PM – 1:30PM L 탁구 클럽 DT	24
26	27 10:30AM – 11:30AM C 글쓰기 세션(중)	28	29 4:00PM – 5:00PM P 동료지지 그룹 ENG	30 12:30PM – 1:30PM L 탁구 클럽 DT 7:00PM – 9:00PM F 가족지원 온라인 모임	31

- C** 커뮤니티-건강 프로그램 **P** 동료지지 그룹 **R** 회복 학교 **L** 레저클럽 **F** 가족지원 그룹
- NY** 노스욕 사무실 **DT** 다운타운 사무실 **MK** 마감 사무실 **ENG** 영어

홍푹 정신건강협회에서는 정신질환이나 정신건강과 관련하여 도움이 필요한 한인인 그 가족에게 사례관리 서비스를 제공합니다. 이 서비스는 건강하고 안전한 삶을 꾸려가는데 필요한 사항들을 함께 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 분에게는 무료서비스가 제공됩니다. 영어가 가능한 분은 토론토 지역의 대기자 명단을 관리하는 <엑세스 포인트> 웹사이트(theaccesspoint.ca/)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

<< 문의 >>

홍푹 대표전화: 416-493-4242
 강소연(회복학교, 커뮤니티) skang@hongfook.ca
 김희목(인테이크) 교환 5227, hkim@hongfook.ca
 서나영(청소년, 회복프로그램) nsuh@hongfook.ca
 진혜란(동료지지그룹, 바느질그룹, 홀리스틱 드림인프로그램), hjin@hongfook.ca

<< 사무실 주소 >>

노스욕: 1751 Sheppard Ave. E., North York, ON, M2J 5A4 (페어뷰물 맞은편)
 다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5
 마감: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6