

홍폭의 10월 프로그램

- ▲10월1일(화) 오전10:30-11:30, 힐링아트(춤)-지판화, 김선경 미술가
- ▲10월2일(수) 오전11:00-12:00, 웰니스 세미나(춤)-갱년기 호르몬과 약, 박하이다 온타리오 약사(RPh.)
- ▲10월5일(토) 오전10:30-13:30, 부모를 위한 웰니스 세미나(춤): Validation, 민소윤 소아정신과 전문의
- ▲10월8일(화) 오전 10:30-11:30, 북클럽(춤)
- ▲10월15일(화) 오전 10:30-11:40, 글쓰기 세션(춤), 이옥금 숲교육 전문가
- ▲10월16일(수) 오전 10:30-12:00, 바디 앤 마인드(춤)
- ▲10월22일(화) 오전 10:30-12:00, 스마트폰 배우기(노스욕 사무실), 이용희 스마트폰 활용지도사

‘재외동포 네트워크’ 홍폭도 한몫!



2024 한인동포의날 날 행사 ‘제3회 재외동포 네트워크’에 홍폭이 참가하여, 홍보·네트워크 활동을 펼쳤다. 9월28일(토) 오후 2시 베이뷰글렌 교회에서 열린 행사는 주토론토한국총영사관과 재외동포청이 지원하고 KCWA가 주최하였으며, 모임·동호회·그룹으로 활동하고 있는 30여 단체들이 참가했다. 단체별 네트워킹, 공연, 단체소개 등으로 진행된 행사에 홍폭 협회에서는 직원과 봉사자 등 5, 6명이 자리했다. 사진 왼쪽부터 정정애 봉사자, 강소연 복지사, 엄아가다 전 이사, 윤경희 실습생.

9월3·10·17일(화), 마음건강 대사 교육 의견 공유하면서 ‘건강’ 인식 드높여...

홍폭의 연례 마음건강대사(Mental Health Ambassador) 교육이 20여 명이 참가한 가운데 온라인으로 진행됐다. 이 교육은 정신질환이 누구에게나 발생할 수 있음을 알고, 건강한 정신 상태를 유지할 수 있도록 안내하여 건강하고 윤택한 삶을 지향하는 홍폭의 정신과 맞닿아 있다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 건강이란 “신체적, 정신적, 사회적, 영적으로 균형 잡힌 삶”을 말하는데, 정신적 건강이란 이런 요소들이 잘 조화되어 장차 생겨날 수 있는 스트레스와 어려움을 극복할 수 있는 잠재력, 가능성을 가진 상태라고 할 수 있다. 통계에 따르면 캐나다에서는 전 인구의 1/3 이 생애에 한 번은 정신질환을 경험할 가능성이 있는데, 한인의 경우는 질환의 가능성이 이보다 더 높다고 한다.

이에 근거하여, 이번 교육에서는 정신질환의 정의, 발병 원인과 증상, 질환에 대한 일반적 오해와 편견, 낙인 등에 대해 살펴보았다. 아울러 이러한 내용을 토대로 정신질환의 치료법에 대한 이야기도 깊이 있게 나눴다.

질환의 ‘회복과 치료’를 주제로 한 둘째 세션에서는 삶의 의미와 목적을 부여하고 발전시키며, 회복에 대한 희망을 줄 수 있는 다양한 방법들을 다루었다. 인간을 정신적으로 건강하게 만드는 것, 즉 건강한 관계, 사회적 지지 서비스, 사회 시스템, 질환에 대한 조기 인식과 개입, 문제 발생시 도움 요청, 특히 공동체의 관심과 애정에 대하여 배웠다.

또한 인간이 의미 있게 살아가는 방법들이 무엇인지 함께 고민함으로써 정신건강의 어려움을 예방할 수 있는 방법도 함께 나눴다. 아울러 정신질환과 치료법에 대한 생물학적 내용과 약물치료법에 대해서도 안내받았다.

셋째 시간에는 정신질환의 치료와 회복을 비롯한 전반적인 정신건강을 위해 가장 중요한 인간관계, 특히 ‘듣기(경청)’를 주제로 다루었다. 혼자가 아닌, 함께하는 존재로 태어난 모든 인간에게 필요한 것은 타인과의 적극적이고 긍정적인 관계이다. 이 긍정적 관계를 만들어내는 가장 중요한 요소는 대화이다. 대화는 상대방의 말을 경청하는 것이다.

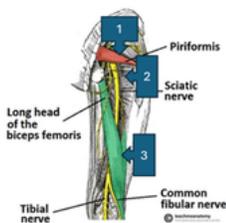
공경하는 마음으로 귀를 기울이는 경청에서 중요한 것은, △상대방의 마음과 감정까지 읽기 △공감의 마음으로 듣기 △아무런 판단도 하지 않고 있는 그대로 받아들이는 마음 △상대방의 마음과 느낌에 대하여 물어보고, 그 감정의 변화에 집중함으로써 상대방의 마음을 열고, 관계를 회복시켜가는 모든 과정이 포함된다.

이번 교육의 참가자들은, “나를 더 잘 알아가는 시간” “많은 사례와 경험 공유” “경청을 중심으로 한 관계 개선” “함께 나누는 대화의 시간” 등을 교육에서 얻은 보람으로 평가했다. (윤경희)

9월4일(수), 고관절 통증의 임상 사례와 치료 고관절 건강, 자세 바꿈·일상 스트레칭 중요

김성애 마사지 치료사(RMT, Kim's Massage Therapy Clinic 대표)로부터 고관절(엉덩관절)의 통증 전반에 대해 알아보는 시간을 가졌다.

고관절 통증은 젊은 층은 주로 오래 앉아 있는 직업군에서 발생하며, 60대 이상은 골프와 같은 스포츠 활동 후나 오래 걷고 난 뒤에 발생한다. 통증은 허리 디스크 문제나 협착증 같은 증상으로도 발생할 수 있지만, 이번 세미나에서는 고관절 아래 근육 조직의 변화에 따른 신경 압박 증상을 집중적으로 다루었다. 통증의 주요 증상은 다음 네 가지이다.



1. 이상근 증후군
2. 좌골 대퇴 충돌 증후군
3. 햄스트링 증후군
4. 유착성 고관절 낭염

△이상근 증후군: 엉덩이와 다리를 연결하는 고관절을 단단하게 붙잡아주는 근육인 이상근이 짧아져 좌골신경(허리에서 엉덩이, 다리까지 뻗치는 신경)을 눌러 발생
△좌골 대퇴 충돌 증후군: 대퇴(넓다리) 방형근이 짧아져 좌골신경이 뼈에 눌러 발생
△햄스트링 증후군: 허벅지 뒤쪽 햄스트링 근육이 짧아져 좌골신경을 압박하여 발생
△유착성 고관절 낭염: 고관절 주변 근육이 딱딱해지면서 신경을 압박하여 발생.

이들 네 증상은 모두 국소 통증으로 시작되지만, 상태가 악화되면서 신경 증상과 혈액 순환 장애를 동반한다. 좌골신경이 눌리는 위치만 다를 뿐, 나타나는 증상은 매우 유사하므로 정확한 평가를 통해 신경이 눌리는 위치를 찾아 치료해야 한다.

고관절의 건강을 위해서는 △주변 근육이 오랜 시간 압박되지 않도록 자주 자세를 바꾸어 주고 △매일 스트레칭을 하여 고관절의 원래 가동 범위를 유지한다. 나이가 들수록 관절의 움직임 범위가 줄어들어 근육이 굳어지기 쉽기 때문에, 야외 활동에 앞서서는 반드시 고관절 주변 근육을 충분히 스트레칭하고, 활동 후에도 부드럽게 관절 운동을 통해 근육을 풀어주는 것이 좋다.

고관절 통증이 발생하면 정확한 진단과 적절한 치료를 받아야 한다. 무엇보다 평소에 건강한 생활습관을 유지하고, 고관절 주변 근육을 꾸준히 관리하는 것이 중요하다. 더 자세한 내용과 자가 치료·운동법은 홍폭의 유튜브 채널(https://www.youtube.com/watch?v=u6YKoiVsTHQ&list=PLHZIldKRpCrydighqHenQX2rkg6ti3_FV&index=4)을 통해 볼 수 있다. (星)

9월18일(수), 바디 앤 마인드 함께 웃으며 마음 에너지 충전!

‘나의 마음 에너지는 어디에서 오는가’를 주제로, 음악, 운동, 산책, 명상, 건강... 마음 에너지를 주는 다양한 활동에 대해 함께 나누어 보았다.

9월의 탄생화/생일축하, 마음 에너지에 관한 동영상 메시지, 배꼽 잡는 년센스 퀴즈, 오랜만에 들어보는 서영춘의 노래 ‘서울구경’과 서울 풍경 동영상, 몸풀기 율동, 라인댄스, 보건체조, 마음이 편안해지는 명상 등을 함께하며 편안하고 즐거운 시간을 가졌다. 이 시간이야말로 마음 에너지를 얻게되는 소중한 시간이라는 생각이 들며 함께한 모든 분들에게 진심으로 감사드린다. (Jong)

9월14일(토), 부모 웰니스 세미나 자녀 감정·결정 존중하는 양육방식 바람직

민소윤 소아정신과 전문의의 지도로, 자녀를 정서적으로 지원하는 방법을 학습할 기회를 가졌다.

△호르몬 변화를 겪고 △추상적 사고가 증가하는 청소년기에는 △뇌의 감정 영역이 활발해짐으로써 사회적 자극에 감정적 반응이 강해지고 신체 변화와 인지력 발달로 혼란스러움을 겪는다. 따라서 △10대에는 자기정체성을 개발하고 부모로부터 독립해야 한다. 때로는 부모를 거역하면서 자기정체성을 찾고 비슷한 느낌을 갖는 또래들과 어울린다. 그러므로 청소년 스스로 해결책을 찾을 수 있는 시간과 여지를 주어야 한다(Anna Freud).

부모 자신의 내면에 깔린 근본 감정(수치심/자기비난, 두려움, 무력감/절망감)은 자녀 양육에 영향을 미친다. 부모는 자신이 가장 불편하게 느끼는 감정, 곧 감정의 덩어리를 잘 살피서 자녀의 어떤 모습에 가장 화가 나는지를 제대로 인식하면 달리 반응할 수 있게 된다.

자녀의 양육 방식 유형과 관련하여 △캥거루형(kangaroo)은 공감력과 이해심이 많아 자녀에게 온화하고 지지·보호하는 장점이 있다. 하지만 자녀를 과잉보호하여 자녀에게 독립성이나 신뢰감을 부여하지 않는 경향이 있어, 자녀에 대한 믿음을 강화할 필요가 있다. △코뿔소형(rhino)은 책임감과 결단력이 있어서 방향성과 명확한 경계를 설정해 주지만, 남의 감정을 고려하지 않으므로써 비판의 대상이 되기도 한다. 따라서 자녀의 감정을 배려하고 부모 자신의 통제가 없다면 초래될 결과(두려움)가 무엇인지 인지하면 좋다. △돌고래형(dolphin)은 유연하면서 견고하여 자신을 지킬 줄 알아 모든 감정에 무턱대고 반응하지 않으면서도 위험·고충·필요 등을 무시하지 않는다. 그러므로 자녀의 감정을 따뜻하게 수용하여 자녀의 결정을 믿어주면서 필요할 때는 지원과 지도를 아끼지 않는 바람직한 양육 방식을 보인다.

부모 웰니스 세미나는 10월5일(토) 오전 10시30분~12시 30분 온라인(Zoom)으로 진행되며, 이후 내년 2월까지 매월 둘째 토요일에 계속 이어질 예정이다.

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

10월 프로그램 달력

• 영어그룹(Conversation-Connect): 매주 수, 오후 2:00-3:30, 등록: 647-920-9012 **NY**

	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
주간 프로그램		L ESL DT 오전 10:00-12:00	P 동료지지 그룹 ENG 오후 4:00-5:00	L ESL DT 오전 10:00-12:00	
	*1일 오전 10:30-11:30 힐링아트 C	*2일 오전 10:30-12:00 웰니스 세미나: 갱년기 증상과 관리-호르몬제 이해 R		L DT 탁구 클럽 오후 12:30-1:30	
	*8일 오전 10:30-11:30 북클럽 C	*9일 오전 10:30-12:00 동료지지 그룹: 회복그룹 P			*5일 오전 10:30-12:30 성장하는 부모 R
	*15일 오전 10:30-11:30 글쓰기 프로그램 C	*16일 오전 10:30-12:00 바디 앤 마인드 C			
		*23일 오후 12:30-1:30 동료지지: 레저클럽(바느질) L NY			
웰니스 세미나	*22일 오전 10:30-12:00 스마트폰 배우기 C NY				
가족지원 그룹				*24일 오후 1:00-3:00 가족지원 모임 F NY	

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

홍푹 정신건강협회에서는 정신질환이나 정신건강과 관련하여 도움이 필요한 한인과 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 문제가 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 <액세스 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 (패어뷰물 맞은편)
 다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5
 마캄: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6