

# 월간 흥 폭



제133호, 2024년 9월  
흥폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

8월20일(화), 북클럽

## 자연과 함께한 맛깔진 한나절...몸풀고 산책하며 작품도 감상

푸른 하늘과 짙고 무성한 녹음 아래서 새와 곤충들의 설 새 없는 재잘거림을 들으며 북클럽을 써니브룩 공원에서 진행했다. 1년 만에 반가운 얼굴들을 직접 보고, 그간의 소식을 주고받는 시간을 가졌다. 오랫동안 보지 못한 아쉬움을 떨쳐버리고 싶은 듯 두 손을 붙잡고 인사를 나누는 이들의 얼굴에 환한 미소가 번지고, 그 기운이 메아리가 되어 자연 속으로 퍼졌다.

자연에 나왔으니, 긴장된 몸과 마음을 맘껏 이완하는 것이 우선이지 않겠는가. 음악과 함께 가볍게 몸풀기를 한 후, 4가지 간단한 댄스 동작을 배워 신나게 몸을 흔들어댔다. 어색하지만 서로의 춤사위에 웃고 또 웃고. 몸과 마음을 가볍게 했으니, 다음으로는 자연을 온전히 느끼는 시간, ‘침묵하며 산책하기’ 순서를 가졌다. 나의 오감을 통해 느껴지는 평온함이 몸 속으로 스며드는 것을 경험했다.

이날 북클럽은 각자가 좋아하는 시 한 편을 준비해서 낭송하는 것이었다. 나태주의 시, 자작 시조, 괴테 ‘은행나무 잎’, 조동화 ‘나하나 꽃 피워’ 등이 소개되었다. 그 중에서 가장 많은 웃음을 선사해 준 것은 ‘사랑인 줄 알았는데 부정맥’이라는 제목의 시집에서 고른 시였다. 일본의 ‘센류’라는 정형시들을 모아놓은 것이다. 노년에 느끼는 신체적 한계와 일상에서 경험하는 것들을 웃음으로 승화해 낸, 무엇보다 실제 노인들이 직접 쓴 것들을 채택한 것이어서 더 진한 감동과 공감을 불러일으키지 않았나 싶다. 예를 들면, “종이랑 펜 찾는 사이에 쓸 말 까먹네” “세 시간이나 기다렸다 들은 병명 ‘노환입니다’” “개찰구 안 열려 확인하니 진찰권” “일어나긴 했는데 잘 때까지 딱히 할 일이 없다” 등등..... 웃음이 절로 나오는 걸 보니 나도 노~~년기?!!



▶ 공원에서 가진 흥폭 북클럽에서 참석자들이 산책에 앞서 몸풀기를 하고 있다.

마지막으로 피크닉의 하이라이트인 ‘맛있는 음식 먹으며 수다 떨기’로 자연스럽게 이어졌고, 왁자지껄 떠들며 맛나고 정겨운 시간을 보냈다. 나눔의 기쁨을 아는 분들만 오셨는지, 다양한 음식들을 준비해 와서 정말 맛있게 배불리 먹었다. 내년에는 더 많은 분들이 참여할 수 있기를 기대해본다. (선)

## 아시아계 인종차별 연구 포커스그룹 모집

### 토론토대 APPA 프로젝트...참가자에게 사례비 지급

인종차별과 관련하여 아시아계 가정에서 어떤 대화가 오가는지에 대한 연구가 진행된다.

토론토대는 아시아계 인종차별에 대해 가정에서 이루어지는 대화를 연구하는 APPA(Asian Parent Participatory Action Asian Parent Participatory Action) 프로젝트를 위해 연구에 참여할 부모를 모집 중이다. 캐나다에 거주하는 아시아인으로서 현재 유치원(Kindergarten)~12학년 자녀를 둔 부모이며, 한국어, 영어, 광둥어, 북경어, 타갈로그어 중 하나를 구사하면 줌(Zoom) 포커스 그룹(표적집단심층면접)에 참가할 수 있다.

포커스 그룹은 총 2회 실시되며 매회 90-120분이 소요된다. 포커스 그룹 참석 시에는 매번 40달러의 사례비가 지급된다. 등록: [https://utorontofsw.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_0oKrMIJjyrvZfmK?Q\\_Language=KO](https://utorontofsw.qualtrics.com/jfe/form/SV_0oKrMIJjyrvZfmK?Q_Language=KO)

문의: [myscriptmyvoice@utoronto.ca](mailto:myscriptmyvoice@utoronto.ca)

## 홍목의 다양한 프로그램

### ▲마음건강 홍보대사 기본교육

9월3·10·17일(화) 오전 10시30분, 온라인 무료 강좌, 정  
신건강 증진법, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

### ▲고관절 통증의 임상적 사례와 치료

9월4일(수) 오전 10시30분, 온라인 무료 강좌, 강사: 김  
성애 마사지 치료사, 문의: 강소연 skang@hongfook.ca

### ▲성격검사·워크샵

9월12일(목) 오전 10시30분-오후 1시, 홍목 노스욕 사무  
실(1751 Sheppard Ave. E.), 강사: 황진숙 전 청주교대  
학생생활연구소 연구·상담원, 등록:

<https://forms.gle/pnjwtzGV98qZ4mcB8>, 문의: 서나영  
nsuh@hongfook.ca, 강소연 skang@hongfook.ca

### ▲영어 회화

9월 4·11·18·25일(수) 오후 2시-3시30분, 홍목 노스욕  
사무실, 등록: 서나영 647-920-9012;

nsuh@hongfook.ca

### ▲부모를 위한 웰니스 세미나

9월14일, 10월12일, 11월9일, 12월14일, 1월11일, 2월8  
일(토) 오전 10시30분-12시30분, 온라인 무료 강좌, 강  
사: 민소윤 소아정신의학과 전문의, 문의: 강소연

skang@hongfook.ca

### ▲홍목 추석맞이

9월17일(화) 오후 1시-3시30분, 홍목 노스욕 사무실, 등  
록: 서나영 647-920-9012; nsuh@hongfook.ca

### ▲스마트폰 배우기

9월24일(화) 10시30분-12시, 홍목 노스욕 사무실, 문의:  
강소연 skang@hongfook.ca

## ‘글쓰기 마당’ 작품 맛보기

둥지 (이선자)

우린 이곳에 둥지를 틀었어요

여러 모양, 여러 색깔로

아름다운 그림을 그리고 싶었어요

나만의 독특한 모양과 밝고 맑은 색깔을 선택했어요

그런데

힘들고 지쳐 포기하고 싶을 때가 많이 있었어요

때로는 모든 것을 다시 시작하고 싶을 때도 있었답니다

그러나

여기에 내가 지켜야 할 소중한 둥지가

나에게 큰 힘과 위안을 주네요

새로운 희망을 가져옵니다

힘차게 두 팔을 뻗어봅니다

더욱 강한 색깔을 선택해봅니다

새해엔 더욱 아름다운 그림이 되길 희망하면서.....

## 노바스코샤 여행기 (이옥금)

대지는 기질을 만들고, 그 기질은 민족성을 길러내고 역  
사에 반영되어 오늘의 우리들을 만들어 낸 것이 아닌가  
생각해 본다.

Nova Scotia! 스코틀랜드 사람들이 30% 정도 산다고  
한다. New Brunswick을 출발하여 ‘새로운 스코티인’을  
의미하는 노바스코샤로 들어오니 거대한 풍력 발전탑이  
장관이다.

정복하지 못한 곳이 없었던 로마가 거의 유일하게 머리  
를 절레절레 흔들며 물러난 곳이 칼레도니아라고 불렀던  
지금의 스코틀랜드다. 그 유명한 스카치 위스키도 그들의  
것이다. 뜬금없이 우리의 막걸리가 여기서 생각나는 것은  
왜일까? 강인한 그들이 더 강인해지기 위해 그 독특한 종류  
의 과정을 거친 위스키를 만들었고 체크무늬로 유명한  
켈트족의 씨족공동체를 만들어 냈다면, 우리는 술익는 마  
을마다 타는 저녁놀의 풍경을 만들어 낸 것이 아닐까.

힘든 농사일을 하려면 진한 농주가 필요했고 씨족 공동  
체도 필요 했을것이다. 험준하고 황량한 자연환경에 놓인  
스코틀랜드 사람들에게 영국인의 맥주 따위는 맹승맹승  
했을 것이다. 세찬 바람이 몰아치는 들판으로 아침 일을  
나갈 때, 혹은 간신히 추위를 가리는 누추한 돌집의 흐릿  
한 램프 아래에서 목을 태우는 강렬한 도수의 위스키로  
불굴의 역사를 만들었겠지.

로마도, 바이킹족도, 그리고 오늘날의 잉글랜드도 도저히  
어찌하지 못하는 스코트, 즉 스코틀랜드인의 기질이란  
어떤 것인가를 생각하며 나는 이곳 노바스코샤에서 여러  
날 머무를 예정이다.



## 8월27일(화), 글쓰기 ‘그림처럼 묘사하고, 유머도 함께...’

자주 꽃 핀 건, 자주 감자, / 파 보나 마나 자주 감자.

하얀 꽃 핀 건, 하얀 감자, / 파 보나 마나 하얀 감자.

권태응의 시 ‘감자꽃’은 일제 강점기 창씨개명에 빚대  
어 쓴 저항시라고 한다.

이옥금 숲 교육 전문가가 진행하는 <글쓰기 세션>에  
서는 치유를 위한 글쓰기 마지막 시간으로 그동안 써  
놓은 시를 자유롭게 발표하고 공유하는 시간을 가졌다.  
설명이 아닌 그림 그리 듯 묘사한다. 글에는 유머가 반  
드시 하나 끼면 좋다. 미소를 띠게 한다. (星)

## 8월17일(토), 행복한 노년 변화에 대비하여 건강하고 편안한 노후를...

이주는 노년정신의학과 전문의를 초청, 노년기의 인지·사회·심리 변화에 대해 들었다.

노년기에는 특히 인지장애가 우려된다. 인지장애는 가벼운 인지 저하를 겪으면서 건망증을 되풀이 하다가 심해지면 치매로 발전한다. 인지력을 높이는 방법으로는 △규형잡힌 식단(지중해식) △낮잠을 피하고 밤잠은 7~8시간 △금연·절주 △낙상예방 △당뇨병·고혈압·고지혈증 치료 △처방약 제 시간 복용 △비타민·한약·건강식품도 의사와 상의 △적극적 사회활동 등이 꼽힌다.



은퇴를 하는 노년에는 운전이 불가능해지고 자녀와 관계가 소원해지며 사별, 고립감, 연령차별, 언어장벽을 겪기도 한다. 그런 만큼 지역사회, 취미나 친목, 종교, 봉사, 학습 등과 같은 사회활동이 절실히 필요하다.

노년에는 인지·사회·심리 변화에 따라 정신건강도 취약해지기 쉽다. 특히 본인이 치매 노인과 같은 다른 사람을 간병해야 하는 처지에 놓인다면 우울, 불안, 시간 부족, 사회적 고립, 경제난, 피로감, 수면부족 등의 증상을 쉽게 겪게 된다. 노년에 정신건강을 증진하고 정신질환을 예방하려면, 금융 불안·소득 불평등 해소, 안전한 공공 공간 확보, 노약자를 위한 사회적 지원, 취약 계층을 위한 건강·사회 프로그램 확대, 연령 차별 금지와 같은 사회적 조치가 강화돼야 한다. 아울러 개인도 음식과 신체 활동, 건강검사, 질환치료, 뜻 있는 사회활동 등을 통해 내 몸 돌보기에 적극 나서야 한다.

우울증, 불안, 기억력 등의 문제가 있으면 가정의와 상담하고, 자살 의도가 있는 긴급 상황이라면 병원 응급실이나 전화상담 서비스(Helpline)을 찾아야 한다. \*토론토 노년상담서비스(Toronto Seniors Helpline, 한국어 통역 가능): 416-217-2077; 1-877-621-2077(장거리), 월~금 오전 9시~오후 8시(토·일·공휴일 오전 10시~오후 6시), 근무시간 후에는 걸스타인(Gerstein) 416-929-5200.

## 8월21일(수), 바디 앤 마인드 무더위도 함께 나누면 상쾌!

‘나의 여름 이야기’라는 주제를 놓고 기후 변화로 무더운 여름을 상쾌하게 보낼 수 있었던 이야기들을 재미있게 나누는 시간을 가졌다.

지난달에 지인들과 공원 나들이를 하며 찍은 멋진 경치와 먹이를 맛있게 먹는 귀여운 다람쥐, 그리고 길 위의 빗물을 마시는 거위의 모습 등, 인상 깊은 장면들을 모아 만든 동영상도 함께 보았다. 감사를 나누는 시간에는 자녀와 함께 다녀온 2박3일 퀘벡 여행담을 들을 때는 가족여행의 즐거움이 느껴졌다. 나도 12년전 8월에 정년퇴직하였던 순간의 사진들을 나누었다.

바디 앤 마인드는 함께하는 즐거움을 한껏 누리는 시간, 몸과 마음이 통하는 뜻깊고 행복한 시간이었다. (Jong)

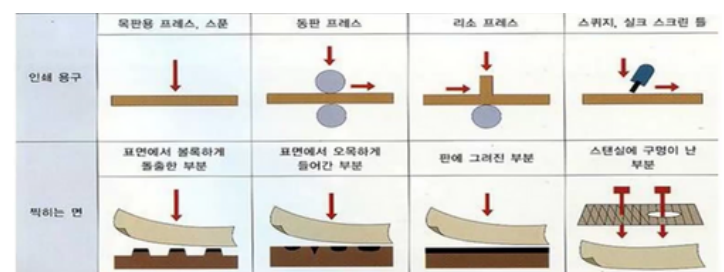
## 8월13일(화), 힐링아트 실용성과 예술성의 합작품 ‘판화’

김경선 선생님의 지도로 판화를 배우는 시간이었다.

판화란 "돌, 나무, 금속 등의 판에 형상을 낸 뒤 잉크를 바른 후 종이에 찍어 내리는 형식의 그림"이다. 판화의 장점은 △한번 판을 만들면 여러 번 찍어 낼 수 있고 △판을 이용한 간접 표현으로 기법에 따라 예상 밖의 효과도 볼 수 있다. △웃이나 지폐 등에 활용되는 기술로 실용성과 대중성이 있다.

판화에는 네 가지 종류가 있다. 볼록판화: 판의 볼록한 부분에 잉크를 묻혀 찍어낸다(예: 지판화, 리놀륨판화, 고무판화, 목판화). 오목판화: 오목판화에 밀어 넣은 잉크를 눌러 찍어낸다(예: 동판화). 평판화: 물과 기름의 반발 원리를 이용하여 평평한 판에 잉크를 묻혀 찍어 낸다(예: 석판화, 모노타이프, 마블링, 젤 판화). 공판화: 얇은 천 등의 구멍에 잉크를 새어나가게 하여 찍어 낸다(예: 실크스크린, 스텐실).

이날 그린 지판화는 콜라그래피(collagraphy). 붙인다는 뜻인 콜라주(collage)와 그림에서 기록하다/새기다는 뜻의 접미사(graphy)가 합쳐진 합성어이다. 준비물은 A4 용지 외에, 여러 질감의 종이(리본 끈, 에어캡, 그물, 벽지, 골판지 등), 판화 찍을 물감, 물통, 기름종이, 연필, 가위, 지우개, 풀, 바렌 등. (정수진)



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

# 9월 프로그램 달력

- 영어그룹(Conversation-Connect):\*매주 수, 2:00-3:30pm, 등록: 647-920-9012 **NY**
- 탁구클럽: 매주 금, 12:30-2:00pm, 등록 필수: 437-333-6730 **DT**

	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
주간 프로그램	건강대사교육 3,10,17일 10:30am-12:30pm <b>C NY</b>	ESL 10:00am-12:00pm <b>L DT</b>	동료지지 그룹 4:00-5:00pm <b>P ENG</b>	ESL 10:00am-12:00pm <b>L DT</b>	
		*웰니스 세미나: 고관절 통증 4일 10:30am-12:00pm <b>R</b>  *동료지지 그룹: 회복그룹 <b>P</b> 11일 10:30am-12:00pm  *바디 앤 마인드 <b>C</b> 18일 10:30am-12:00pm  *동료지지 그룹:레저클럽 (바느질) 25일 12:30-1:30pm <b>L NY</b>  *영어그룹(Conversation-Connect) 매주 2:00-3:30pm <b>R ENG NY</b>		탁구 클럽 12:30-1:30pm <b>L DT</b>	
웰니스 세미나	*홍푹 추석맞이 17일 1:30-3:00pm <b>R NY ENG</b>  *스마트폰 배우기 9월 24일 10:30am-12:00pm <b>C NY</b>		*MBTI 성격검사·워크숍 12일 10:30am-1:00pm <b>NY</b>		*웰니스 세미나: 양육형태와 애착 <b>R</b> 15일 10:30am-12:30pm
가족 지원 그룹				*가족지원 모임 <b>F</b> 27일 7:00-9:00pm	

- C** 커뮤니티·건강 프로그램      **P** 동료지지 그룹      **R** 회복 학교      **L** 레저클럽      **F** 가족지원 그룹
- NY** 노스욕 사무실      **DT** 다운타운 사무실      **MK** 마캠 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 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 (페어뷰몰 맞은편)

다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5

마캠: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6