

월간 홍폭



제135호, 2024년 11월
홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

‘워터프론트 마라톤’, 홍폭과 함께 달린다!

10월19일(토) 토론토 다운타운에서 열린 <2024 TCS 토론토 워터프론트 마라톤> 5K(달리기/걷기) 대회에 홍폭도 참가해 지역사회와 화합을 다지며 의미를 더했습니다. 한인 커뮤니티 대표로는 박두운 봉사자가 참가했습니다. 대회 후에는 토론토 시청 앞 네이션 필립스 광장에서 기념촬영을 하며 즐거운 시간을 보냈습니다.



홍폭의 여정은 여기서 끝나지 않습니다.

정신건강 문제로 어려움을 겪는 이웃들에게 문화적으로 더 나은 치료 환경을 제공하기 위한 모금 활동은 계속되고 있습니다. 여러분의 따뜻한 마음들이 큰 힘이 되어 더 많은 사람들이 홍폭 프로그램의 혜택을 누릴 수 있게 됩니다. 이번 대회에 참여하고 응원해주신 모든 분들께 깊이 감사드립니다. 여러분의 관심과 참여가 홍폭을 더욱 성장시키는 원동력이 될 것입니다.

기부 웹사이트: <https://raceroster.com/events/2024/79618/2024-tcs-toronto-waterfront-marathon/pledge/participant/30465133>

10월5일(토), ‘성장하는 부모’ 워크숍 자녀의 감정, 그대로 인정하고 공감하자

민소윤 소아정신과 전문의(맥매스터대 교수)와 함께하는 세미나 ‘성장하는 부모’의 두 번째 순서가 있었다. 정신건강 전문가 3명의 협조 아래, 한 살 아기의 부모에서 성인 자녀를 둔 부모에 이르기까지 모두 12명이 참여했다. 9월의 주제 ‘양육 형태와 애착’에 이어 10월에는 validation(감정을 인정하고 공감하기)을 주제로 강의, 소그룹 모임, 그리고 전체 나눔의 순서로 진행되었다.

민감한 연령대의 자녀가 감정을 표현할 때, 부모는 자녀의 상황과 감정을 이해하기보다 자녀의 말하는 태도나 어투에 더 예민하게 반응하는 경우가 많아서 자녀의 감정에 집중하기 어렵게 된다. 이번 강의와 소그룹 나눔에서는 부모가 자기 감정에 휘둘리지 않고 자녀의 감정을 비판하지 않는 방법, 이해와 공감을 통해 자녀를 지지하는 방안을 배우는 의미 있는 시간이었다.

자녀의 감정을 이해하고 받아들이기 위해서는 다음과 같은 과정이 필요하다.

△판단 없는 관찰: 아이의 상황을 듣고서 있는 그대로 관찰하며, 판단하지 않는 것이 중요하다.

△이해의 표현: 관찰을 바탕으로 부모의 공감과 이해를 표현한다. 예를 들어 “그랬구나.” “왜 화가 났는지 이해가 되네.”와 같은 말로 아이의 감정에 공감을 표시한다. 이때, ‘하지만(but)’이 아닌 ‘이유 설명(because...)’으로 말을 이어가면 자녀는 스스로 깊이 이해받고 있다고 느끼게 된다. 예: “네가 화가 많이 났겠구나. 선생님이 친구들 앞에서 그렇게 말했다면, 아빠라도 창피해서 화가 났을 것 같아.”

△정서적·실질적 지지: 자녀가 부모의 이해를 느꼈다면, 포옹이나 격려, 필요에 따라 실질적인 지원을 통해 정서적 안정감을 줄 수 있다.

소그룹 모임에서는 이해·공감의 어려움, 자녀의 성향이나 감정(화, 분노, 우울, 두려움)을 쉽게 알아채기 어려운 부모의 입장도 이해 받고 싶다는 등의 의견이 오갔다. 이와 관련해, 민 교수는 자녀의 감정과 상황을 부모가 잘 이해하고 받아들이기가 쉽지 않다는 점을 인정하면서, 그렇기 때문에 부모도 깊은 호흡과 감정조절을 위한 노력이 필요하다고 강조했다. 이날 세미나는 진행자가 자신의 상황을 예로 들면서 솔직하고 편안하게 이끌어주어서 별 부담없이 나눔에 임할 수 있었다. 11월9일(토)에는 ‘대화’를 주제로 세미나가 이어질 예정이다. (윤경희)

10월22일(화) 스마트폰 활용법 구글의 편리한 기능...지도, 비밀번호 관리

생활에 필요한 구글지도 활용, 교통카드 프레스토(Presto) 가입, 구글 비밀번호 관리 등에 대해 함께 살펴보았다.

<구글지도>

스마트폰의 구글지도는 자주 업데이트하는 것이 좋다. 목적지를 찾아가는 방법으로 △자가용을 선택할 때는 '내 위치' 또는 '출발 위치'를 적으면 오른쪽에 더보기(:)가 보인다. '옵션'에서 유료도로 제외, 고속도로 제외, 통행료 보기 등 선택사항을 활성화한다. '경유지 추가(Add stop)'에서는 목적지에 바로 가지 않고 다른 곳을 들르고 싶을 때 경유지를 추가로 입력하면 효율적인 경로를 검색할 수 있다. '경로를 따라 검색(Search along route)'에서는 주유소, 식당, 카페 등을 비교하며 찾아볼 수도 있다. △대중교통 이용 시는 교통수단(지하철, 전차, 버스...)에 대한 안내를 받으며, '출발(Leave)·도착(Arrive)'시간을 설정하고 추천 경로를 선택하면 효율적 시간 관리가 가능하다. △도보의 경우는 '라이브 뷰'를 활용하여 주변 건물이나 환경을 파악하고 목적지를 찾아가면 된다.



<온타리오 대중교통 카드>

대중교통 카드인 'Presto card'의 앱에 가입하면 잔액, 이용 내역의 확인이 가능할 뿐 아니라, 프레스토특혜(Presto Perks)를 이용하여 CN 타워, 수족관, 박물관, 식당 등에서 할인혜택도 받을 수 있다.

<구글 비밀번호 관리>

구글 크롬(Chrome)을 열고 오른쪽 상단의 더보기(:)에서 설정-비밀번호 관리자>Password Manager)를 통해 모든 온라인 계정에서 사용할 비밀번호를 만들 수 있다. 안전하고 고유한 비밀번호를 만들어 구글 계정에 저장하므로 비밀번호를 별도로 기억하지 않아도 된다. 저장된 비밀번호는 내장 보안기능을 통해 보호되며, 사이트나 앱에서 비밀번호를 자동으로 입력한다.

11월26일(화) 세션에서는 설정, 사진의 중요한 요점, 질문을 중심으로 진행한다. (이용희 스마트폰 활용 지도사)

10월15일(화), 함께 읽는 그림책

윤경희 실습생의 안내로 따뜻한 마음을 전하는 그림책 'Just Like Grandma'(Kim Rogers)를 함께 읽고 다양한 이야기를 나누었다. 할머니와 손녀의 아름다운 이야기에 빠져들며, 가족의 소중함과 전통문화의 가치를 다시 한번 되새기는 시간이었다.

10월2일(수), 웰니스 프로그램 갱년기 증상, 호르몬 치료 효과적

폐경(menopause)이란 월경이 완전히 끝나는 현상입니다. 대체적으로 40세 이상 여성에게 특별한 원인없이 1년간 월경이 없으면 폐경을 의심할 수 있습니다. 폐경 주변기(perimenopause)란 폐경 전후를 가리키며, 여성 갱년기(climacteric)는 그보다 광범위한 기간, 즉 폐경 전 수년에서 폐경 후 약 1년까지를 뜻합니다. 이 시기에는 난소의 기능이 점진적으로 소실되어 여성 호르몬의 분비가 줄어듭니다.

갱년기에 가장 흔하게 나타나는 증상은 불규칙한 월경입니다. 안면 홍조, 발한, 가슴 두근거림과 같은 증상은 갱년기 여성 50~80%가 겪으며 그 외에 피로감, 불안감, 우울, 기억력 감퇴, 수면 장애, 질 건조 등의 증상도 나타납니다. 또한 여성 호르몬의 감소로, 근육이 줄고 피하지방이 늘어나며, 관절통과 근육통이 생기기도 하며, 폐경 후기에는 골다공증과 심혈관 질환의 위험이 높아집니다.

호르몬 치료제는 에스트로젠과 프로제스트로젠을 기본으로 하며, 홍조와 발한에 효과가 있어 삶의 질을 향상시킬 수 있습니다. 호르몬 치료제로 인한 유방암과 혈전의 위험도는 낮은 것으로 알려져 있고, 규칙적 운동, 건강한 식습관, 체중 조절로 그 위험도를 낮출 수 있습니다. 질 제제는 먹거나 피부에 바르는 호르몬 치료제보다 안전하며, 비뇨생식기 증상에 효과적입니다.

약물을 이용하지 않는 갱년기 대처법으로는, 근력 운동, 야채·과일을 포함한 건강한 식습관, 체중 조절, 알콜과 카페인 줄이기, 금연, 그리고 건강한 스트레스 관리 등이 있습니다. (박하이다)

10월8일(화), 북클럽 피할 수 없는 '죽음'...나의 생각은?

M. 엘봄(Mitch Albom)의 저서 '모리와 함께한 화요일'(Tuesdays with Morrie)을 나누면서 삶과 죽음에 대해 생각해 보았다. 저서는 언론인이자 작가인 저자가 자신의 은사인 모리 슈워츠(Morrie Schwartz) 교수(사회학)가 루게릭 병에 걸려 죽음을 앞둔 것을 알고, 정기적으로 만나 나누는 대화를 엮은 것이다. 스승과 제자가 화요일마다 만나 나누는 대화는 세상, 자기 연민, 후회, 죽음, 가족, 감정, 노년의 두려움, 돈, 사랑, 결혼, 문화, 용서, 완벽한 하루, 작별 인사 등 인생을 둘러싼 여러 주제들.

이선경 봉사자가 진행한 북클럽에서는 죽음에 대한 참석자의 생각을 들을 수 있는 기회였다. 참석자 저마다 자기 생각을 깊이있게 나눔으로써 프로그램은 더욱 의미있고 아름다워 보였다.

홍묵의 11월 프로그램

- ▲ 11월 5일(화) 오전 10:30-11:30, 힐링아트(줌), 김선경 미술가
- ▲ 11월 6일(수) 오전 11:00-12:00, 웰니스세미나(줌), 건강한 노후·낙상방지, 마헤미 시그마 척추교정 클리닉 원장
- ▲ 11월 9일(토) 오전 10:30-12:30, 부모를 위한 웰니스 세미나(줌): 대화, 민소윤 소아정신과 전문의
- ▲ 11월 12일(화) 오전 10:30-12:30, 자살예방 세미나(줌)
- ▲ 11월 14일(목) 오전 10:00-12:00, 우리가족 마음건강(줌), 가족을 돌보는 분을 대상, 안숙진 홍폭 자문 상담가, 등록: 서나영, 647-920-9012; nsuh@hongfook.ca
- ▲ 11월 19일(화) 오전 10:30-11:40, 글쓰기 세션(줌), 이옥금 숲교육 전문가
- ▲ 11월 20일(수) 오전 10:30-12:00, 바디 앤 마인드(줌)
- ▲ 11월 21일(목) 오후 1:00-3:00, 홍폭 김장날(노스욕 사무실), 영어로 진행, 등록: 서나영, 647-920-9012; nsuh@hongfook.ca
- ▲ 11월 23일(토) 오후 2:00-3:30, 운동으로 마음회복 (Logic Performance, 3309 Bayview Ave.), 안숙진 상담가·방송호 재활운동전문가, 10명 한정, 참가비 5불, 등록: 서나영, 647-920-9012; nsuh@hongfook.ca
- ▲ 11월 26일(화) 오전 10:30-12:00, 스마트폰 배우기(노스욕 사무실), 이용희 스마트폰 활용지도사
- ▲ 11월 30일(토) 정신건강 응급처치(줌), 영어로 진행, 등록: 강소연 (437)333-9376; skang@hongfook.ca

10월16일(수), 바디앤 마인드 나를 돌아보는 지혜로운 가을

구름 한 점 없는 맑고 높은 가을 하늘이 파랗게 펼쳐지며 계절의 변화를 알린다. 굵게 물든 단풍잎을 바라보고, 바스락거리는 낙엽을 밟으며 가을 정취에 흠뻑 빠져본다. 좋아하는 일을 할 때 느끼는 행복과 성취감은 우리의 삶을 풍요롭게 한다. 하지만 우리는 바쁜 일상 속에서 계절의 변화도, 밤낮의 길이가 달라지는 것도 미처 느끼지 못하며 살아가는 건 아닐까? 건강도 중요하지만, 마음을 나눌 수 있는 친구와 함께 따뜻한 커피 한 잔을 마시며 이야기를 나누는 것 또한 소중한다. 사회를 떠나서 살 수 없는 우리 인간은 외로움을 벗어나기 힘들 때도 있으니까. 가벼운 산책이나 여행을 함께하며 마음을 나누는 것도 좋은 방법이다. 가을은 독서의 계절이기도 하다. 다양한 장르의 책을 읽으며 새로운 지식과 경험을 쌓아보는 것도 의미 있겠지. 이번 가을에는 조금 더 용기를 내어 스스로를 다스리고, 남 탓 대신 나를 돌아보는 시간을 가져보는 건 어떨까? 지혜로운 가을, 10월을 보내며, 우리 모두 행복한 추억을 만들어가면 좋겠다. (Rita)

10월1일(화), 힐링아트 판화, 여러 물감으로 다양한 느낌 경험

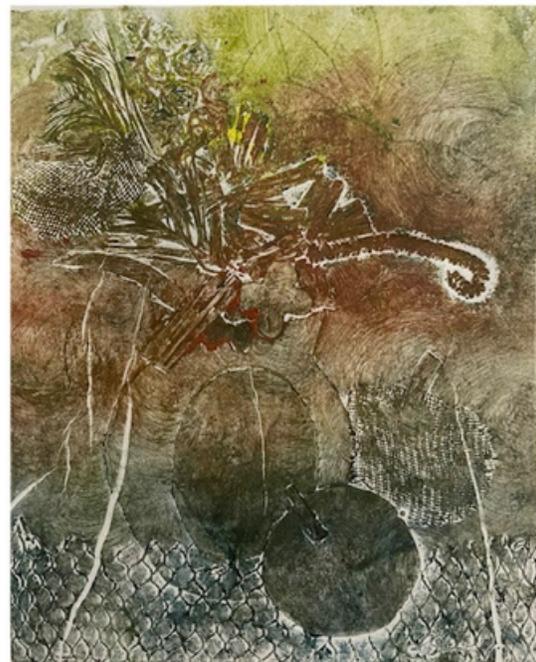
지난 8월에 미리 만들어 두었던 지판화를 이용해 아크릴·유화 물감으로 찍어 작품을 완성시키는 과정으로 진행되었다. 다양한 재료를 이용해 콜라주 한 작품에 먼저 아크릴 물감을 두꺼운 붓으로 재빠르게 칠하고, 그 위에 두꺼운 종이와 기름종이를 덮어 전체적으로 문질러 가며 물감을 고르게 문힌다.

기름종이는 생략해도 되지만, 기름종이를 한 번 더 덮으면, 부드럽게 잘 문질러진다. 또한 물감을 문힌 콜라주와 작품을 찍어내는 종이에 스프레이로 물을 뿌려주면 더 잘 찍힌다.

두 번째 작품은 롤러로 유화물감을 고르게 발라 콜라주에 문힌 후, 종이와 기름종이를 덮어 전체적으로 문질러 찍어내는 작업이었다. 밝고 연한 노란색으로 한 번 찍고, 다음으로 빨강과 파랑색을 반으로 나눠 찍어 보았는데, 먼저 찍은 노란색과 섞여 오렌지색과 초록색으로 나왔다. 지판화를 이용한 작품은 콜라주로 원하는 작품을 만드는 재미와 더불어 여러 가지 물감과 색감으로 다양한 작품을 찍어내는 맛이 있다. 특히 유화로 찍어내는 작품은 콜라주 자체에 여러 색이 더해지면서 만들어내는 아름다움도 있어, 작업의 즐거움도 다양하게 경험할 수 있다.

마지막으로 판화 작업 후 작가의 서명을 추가하는 내용까지 배웠다. 과정을 지도해 주신 김선경 미술가는 “한 번의 판화 작업으로 여러 가지 물감과 색감을 이용하여 찍어 내면서 저마다 다른 느낌의 아름다움을 경험할 수 있어서 더욱 매력적인 작업”이라고 설명했다.

힐링아트는 매월 첫 화요일 줌으로 진행된다. (윤경희)



◀ 김선경 미술가의 지판화 작품

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

11월 프로그램 달력

	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
주간 프로그램			P 동료지지 그룹 ENG 오전 10:00-12:00 오후 4:00-5:00	L DT 오전 10:00-12:00 재미있는 영어연습 L 오후 12:30-1:30 DT 탁구클럽	
	*5일 오전 10:30-11:30 힐링아트 C	*6일 오전 10:30-오후 12:30 웰니스 세미나: 건강한 노후 & 낙상예방 R			*9일 오전 10:30-오후 12:30 성장하는 부모 C
	*12일 오전 10:30-11:30 자살예방 C	*13일 오전 10:30-12:00 동료지지 그룹: 회복그룹 P	*20일 오전 10:30-12:00 바디 앤 마인드 C		
	*19일 오전 10:30-11:30 글쓰기 프로그램 C	*27일 오후 12:30-1:30 동료지지: 레저클럽(바느질) NY L			
웰니스 세미나	*26일 오전 10:30-12:00 스마트폰 배우기 C NY	R NY ENG *6, 13, 20, 27일 오후 2:00-3:30 다같이 영어회화 연습!	*14일 오전 10:00-12:00 우리 가족 마음 건강 돌보기 C *21일 오후 1:00-3:00 홍푹 김장날 C		
가족지원 그룹				*29일 오후 1:00-3:00 가족지원 모임 F NY	*23일 오후 2:00-3:30 운동으로 마음 회복하기 C

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 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 (인테리어) 교환 5227, hkim@hongfook.ca

서나영 (청소년, 회복프로그램), nsuh@hongfook.ca

진혜란 (동료지지그룹, 바느질그룹, 롤리스틱 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

마캄: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6