



# 월간 홍 폭

제137호, 2025년 1월

홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

## 12월10일(화), 2024년 마무리 모임 “기다림은 어떻게 실현되는가?”

기다림의 시기, 12월에는 윤경희 실습생과 함께 그림책 <나는 기다립니다>(다비드 칼리 글, 세르주 블로크 그림) 속의 주인공이 거치는 통과의례를 따라, 어린 아이가 자라 사랑, 결혼, 출산을 거쳐 아내를 먼저 보내고 손자를 만나기까지, 우리가 맞이하는 기다림의 순간들에 대해 살펴보았다. 그리고 각자 옆 사람과 자신이 기다리고 있는 것이 무엇인지에 대해 나누었다.

흔히 기다림에는 남이 나에게 뭔가 해주기를 바라는 ‘기대’가 포함되어 있지만, 진정한 기다림은 나의 바람을 내려놓고 ‘때가 되기를 기다릴 때’ 현실이 됨을 참석자 한 분이 최근의 경험을 통해 나누어 주셨다. 그분은 집안에 수리할 곳이 있어 자녀들에게 부탁했지만 즉시 해주지 않았다. 평소 같으면 자꾸 재촉했겠지만, 계속 기다려 보았더니, 자녀들은 부모의 잔소리로 인해 마음 상할 일도 없이 ‘때’가 되니까 잘 해결해 주었다. 이런 경험을 통해 기다린다는 것의 의미를 깊이 깨닫게 되었다는 말씀이었다.

이어서, 레크리에이션 진행자 이선자님과 함께 노래 ‘루돌프 사슴 코’에 맞춘 율동과 ‘귓속말 잇기’를 통해 추운 날씨로 움츠렸던 몸을 풀고 웃음과 함께 동심으로 돌아가 보았다.

곳은 날씨 때문에 예상보다 참석인원이 줄었지만 15명의 참석자들이 그동안 줌으로만 만나던 얼굴들을 직접 마주함으로써 더 친근감이 느껴지고, 오랜만에 음식을 나눔으로써 유대감이 깊어진 시간이었다. (H. Chung)



## 12월18일(수), 바디 앤 마인드 홍폭과 함께하면 외로움도 싸~악!

다사다난했던 2024년이 조용히 저물어 가고 있다. 올초 설레는 마음으로 한해 계획을 세우고 작심삼일을 이겨내리라는 목표 아래 한달, 두달을 지나 12월을 맞이했다.

앞만 보고 열심히 달려온 지금, 얼마나 감사했는지, 만족하는지, 후회는 없는지 생각해 보고 싶다. 올해엔 많은 책을 읽어보고 싶다고 했지만 이런저런 이유로 원했던 만큼 시간의 여유로움이 허락지 않아 아쉬웠다고 했고, 다른 회원들은 감사하게도 한국, 하와이, 퀘백으로 가족 여행을 했다며 소중한 시간을 추억했다. 올 한해도 덜 외로웠던 건 홍폭 회원들과 자주 대면으로, 비대면으로 만나며 서로의 안부를 묻고 관심을 가져주었기에 가능하지 않았을까 싶다.

# 2024

시인 류시화는 산문집 <새는 날아가면서 뒤돌아 보지 않는다>에서 “나무에 얹은 새는 가지가 부러질까 두려워 하지 않는다. 새는 나무가 아니라 자신의 날개를 믿기 때문이다”라고 말했다. 시간은 멈추지 않기에 남은 아쉬운 시간을 미련 없이 보내며 밝아오는 멋진 새해를 희망으로 맞이할 수 있길 바란다. (Rita)

## 1월, 흥풍의 주요 프로그램

- ▲1월7일(화) 오전 10:30-11:30, 힐링아트 - '추상화'
- ▲1월8일(수) 오전 10:30-12:00, 웰니스 세미나 - '수면과 영양'(이윤신 식품영양학 박사)  
등록: <https://us02web.zoom.us/join/joinMeeting?meetingRef=1234567890>
- ▲1월11일(토) 오전 10:30-12:30, 웰니스 세미나 - '청소년 정신질환: 우울증, 불안장애, 약물장애 등'(민소윤 소아정신의학과 전문의)  
등록: <https://forms.gle/6abos9rphdQSdg4D8>
- ▲1월14일(화) 오전 10:30-11:30, '새해의 소망'
- ▲1월21일(화) 오전 10:30-11:30, 북클럽
- ▲1월22일(수) 오전 10:30-12:00, 바디 앤 마인드
- ▲1월28일(화) 오전 10:30-11:30 뉴웨이브

## 12월4일(수), 웰니스 세미나 챗GPT, 적극 활용하되 맹신은 금물

김 케이티 재활관련치료사의 안내로, 인공지능 기반 서비스 챗(Chat)GPT의 다양한 활용법에 대해 학습했다.

챗GPT-4는 다음과 같이 활용할 수 있다. △통·번역: 다양한 외국어 번역과 문법 확인, 글쓰기 교정 △언어 학습: 문장 따라 읽기와 단어 학습, 외국어 문장 생성과 회화 연습 △정보 검색: 요리 레시피, 맛집 정보, 날씨, 여행 등 실생활 정보 탐색, 이력서 작성과 인터뷰 연습 등 취업 준비 △이미지 생성: 다양한 주제로 이미지 제작 요청 가능 △운동·스트레칭 안내: 어깨 스트레칭 등, 운동 가이드 제공 △기타: 뉴스 요약, 이메일 작성 도움, 특정 텍스트의 문법 검사 등.

사용 가능한 플랫폼으로 △컴퓨터/노트북은 스크린 캡처나 텍스트 복사로 질문이 가능하다. △휴대폰에서는 앱을 통해 텍스트나 사진의 번역이 가능하고, 실시간 통역 기능 지원과 음성 대화 기능도 사용할 수 있다.

챗GPT를 사용할 때 주의해야 할 사항으로는 먼저 △정보의 신뢰성을 꼽을 수 있다. 잘못된 정보나 오류의 가능성이 있기 때문에 중요한 결정에는 추가 확인이 반드시 필요하다. 또한 △개인정보는 악용될 위험이 있어 입력하지 않도록 한다. △운동과 관련된 정보는 부상을 유발할 수도 있으므로 전문 의료진과 상의 후 진행하도록 한다.

챗GPT 사용상의 추가 팁으로는 이해하기 어려운 답변은 여러 방식으로 재질문하고, 요구사항을 구체적으로 전달해 더욱 정확한 답변을 유도하도록 한다.



## 12월14일(토), '성장하는 부모를 위한 세미나' 세션 4 DBT '중도의 길', 꾸준한 연습으로 실천하자

자녀와 성공적으로 대화하려면 무엇을 알고 어떻게 해야 할까?

자녀를 올바르게 키우고 싶어하는 부모는 대부분 최선을 다해 자녀와 소통하려 하지만, 결과는 종종 예상치 못한 방향으로 흐른다. 그래서 부모들은 계속해서 질문하고, 생각하고, 시도한다. 자녀와 효과적인 대화를 하는데 정확한 답은 없지만, 나만의 방법을 찾아가는 과정이 중요하다. 전문가의 도움이 있다면 더욱 좋다.

소아청소년정신과 전문의 민소윤 박사가 진행하는 부모를 위한 세미나 4번째 세션에서는 변증법적 행동치료(DBT)에서 사용하는 5가지 방법이 소개됐다. 아울러 현명한 대화를 위해 해야 할 것, 하지 말아야 할 것이 각각 10가지씩 제시되었다.

현명한 대화를 위한 10가지 요령은 △대화 준비(목적을 생각하고 환경을 설정하며 심호흡을 한다) △비언어적 소통(목소리 톤, 얼굴 표정과 몸짓, 거리)에 주의 △관심 표시 △'너가'보다는 '내가' △행동 서술 △상대방 감정에 공감 △감정을 분명히 지적하기 △효과적 듣기(번역, 요약) △상대방이 필요한 것 물어보기 △짧고 간단하게 말하기 등이 있다. 대화 시 피해야 할 10가지는 △판단 △비난 △설교 △상대방 탓 △협박 △욕이나 경멸적 단어 △추정 △비교 △'항상, 늘, 절대'라는 말 사용 △'희생'이라는 말 사용 등이다.



DBT에서 검증된 5가지 방법은 △마음챙김(Mindfulness) △고통 감내(Distress Tolerance, TIPP 기법) △중도의 길(the Middle Path) 걷기 △감정 조절(Emotion Regulation) △대인 관계 효율성(Interpersonal Effectiveness, DEAR MAN 기법)이다.

이 중 '중도의 길 걷기'가 특히 눈길을 끌었다. 이를 실천하기 위해서는 △"둘 다 맞을 수 있다"는 사고로 전환한다 △상황의 모든 측면을 다양한 관점에서 살펴본다 △절대적 진리란 없음을 기억한다 △"나는 ... 느낀다"는 표현으로 시작한다 △다른 의견도 타당할 수 있음을 받아들인다 △자신이 설정한 가정이나 추정을 점검한다 △다른 사람이 내 생각을 알 거라고 기대하지 않는다. 이런 항목들은 나의 무지, 오만, 편견을 일깨워 주면서 내게 불편함을 주기도 했다.

부모로서 자녀와 현명하게 대화하려면 먼저 자신을 살펴보고, 전문 지식과 검증된 이론을 배우고, 의도적이고 반복적인 노력이 필요하다. 이러한 노력은 부모와 자녀 간의 관계를 성숙시키는 밑거름이 될 것이다. (선)

## 12월17일(화), 글쓰기 일년의 성과, 책으로...

2024년 이옥금 숲교육 전문가가 진행해온 글쓰기 세션에서 참석자들의 창작품을 모아 책으로 묶는다. 이에 대한 준비 작업으로 온라인으로 초안을 만들었으며, 이를 함께 나누고 피드백을 들어보는 시간을 가졌다.

때때로 책은 책으로 끝나지 않는다. 그것은 음악이나 그림 혹은 시로 우리를 변화시킨다. 우리는 올 한해 ‘글쓰기’로 우리를 변화시켜왔다. 저마다의 내면에 소중한 내 글을 한편씩 간직하고 새해를 맞이하는 기쁜 날들을 기다려보자!

아직 작품을 내지 못한 회원들도 지금 작품을 제출하면 문집에 수록된다.

## 독감 막는 지름길, 예방주사 + 개인 위생관리

겨울철 독감 예방접종을 받으셨나요? 예방접종을 받으면 나 자신과 주변 사람들을 독감으로부터 쉽게 보호할 수 있습니다. 독감 예방접종을 처음 받는 사람들, 특히 6개월에서 9세 사이의 어린이들은 4주 간격으로 두 차례 접종하면 최대의 보호 효과를 얻을 수 있습니다.

독감 예방접종을 매년 새롭게 해야하는 이유는 무엇일까요? 독감 바이러스는 진화하며, 시즌마다 인플루엔자 A와 B의 다양한 변종이 나타날 수 있기 때문입니다.

독감 예방접종은 예방의 한 부분일 뿐입니다. 몸이 아프면 외출을 삼가고, 마스크를 착용하며, 물건의 표면을 깨끗하게 유지하는 등, 좋은 위생 습관을 실천하면 세균 확산을 억제할 수 있습니다. 손 씻기, 손 소독제 사용, 기침은 소매에 하기 등, 작은 습관이 중요합니다. 가정의와 상담하거나 지역 약국을 방문하여 독감 예방접종에 만전을 기하기 바랍니다. (홍폭 간호사주도클리닉/NPLC)

## 겨울철 정신건강 관리는 이렇게!

△규칙적인 운동: 스트레칭, 요가 등을 통해 엔도르핀을 분비시킨다.

△충분한 햇볕: 햇볕을 쬐면 비타민 D가 생성되어 뇌 속의 세로토닌 분비를 활성화한다.

△규칙적인 생활 습관: 충분한 수면과 균형 잡힌 식사는 신체건강뿐만 아니라 정신건강에도 매우 중요하다.

△사회 활동: 가족·친구들과 만남을 유지하고, 취미·봉사 활동 등에 적극적으로 참여하여 외로움을 느끼지 않도록 노력한다.

△자기 돌봄: 긍정적인 생각을 유지하고 감사하는 마음을 갖는다. 명상이나 따뜻한 목욕으로 스트레스를 효과적으로 관리한다.

△전문가 상담: 필요시에는 정신건강 전문가를 찾아 상담이나 약물 치료 등, 전문적 치료를 받는다.

## 12월3일(화), 힐링아트 상상의 날개를 펼쳐주는 추상화

‘겨울바다’를 생각하면 무엇이 떠오를까?

추위, 파도, 외로움, 쓸쓸함, 고독, 회색, 낭만, 데이트, 갈매기 등. 사람마다 겨울바다에 대한 추억은 다양하고, 겨울바다를 바라보는 느낌도 다르다.

추상화를 그리기 위해서는, 종이와 펜을 들고 그리려는 대상에 대한 생각과 느낌을 마음껏 떠올려야 한다.

우리는 김선경 선생님이 준비해 주신, 다양한 추상화 작품들을 감상하고, 겨울 바다에 대한 상상을 함께 나누고는, 각자 준비한 도구로 겨울 바다를 상상하기 시작했다.

살을 에는 듯한 겨울 바다의 추위는 날카로운 화살촉이 달린 쇠들을 줄지어 짙은 남색으로 표현했다. 회색빛의 작은 원들은 서로 멀리 떨어져, 닿을 수 없는 외로움을 자아내고 있다.



‘온갖 상상의 나라를 펼치는 시인의 고독한 마음은, 완성되지 않은 원의 일부로 저마다의 색을 가진 채 도화지 전면에서 흐트러진다.

이런 깊은 고독과 쓸쓸함 중에도 겨울 바다를

찾는 젊은 연인들의 낭만은 각진 다각형의 물체들이지만, 따뜻한 마음이 전해지는 연두빛으로 채워진다.

그리는 이의 다양한 상상의 언어들이 형체와 색을 입으면서 도화지를 채워가니, 보는 사람으로서는 쉽게 이해되지 않는 신비로운 추상의 세계가 만들어지는 것이었다. 이런 추상화의 세계는 작가의 다양한 상상의 세계와 감상하는 이의 자유로운 해석과 상상이 만나 더욱 넓은 예술의 세계를 만드는 것 같다.

우리가 함께 떠올린 단어 하나하나에 모양을 만들고, 색을 입히는 동안 어느덧 예상치 못한 추상화가 완성되어 갔다. 완성된 그림은 여전히 부족하지만, 어떤 상상을 하고, 어떻게 모양과 색을 입혀 나가야 하는지 알게 되니, 더 많은 추상화 작가들의 작품을 만나고 싶어졌다. 마음껏 느끼고 상상할 수 있는 예술 세계를 향한 여행이 곧 내 삶에서 이루어질 것 같다. (윤경희)

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

# 1월 프로그램 달력

	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
주간 프로그램			P 4:00pm-5:00pm 동료지지 그룹 ENG	L DT 10:00am-11:30pm 재미있는 영어연습	
	*7일 10:30am-11:30am 힐링아트(중) C			L DT 11:45am-12:45pm 탁구클럽	
	*14일 10:30am-11:30am 새해 소망(중) C	*8일 10:30am-12:30pm 동료지지: 회복그룹 P			Happy New Year
	*21일 10:30-11:30am 북클럽(중) C	*22일 10:30am-12:00pm 바디 앤 마인드(중) C			
*28일 10:30-11:30am 뉴웨이브(중) C					
웰니스 세미나		*8일 10:30am-12:00pm 웰니스 세미나(중) '수면과 영양' C *8, 15일 2:00pm-3:30pm 다같이 영어회화 연습 R NY ENG			*11일 10:30am-12:30pm 웰니스 세미나 (중) '청소년 정신질환: 우울증, 불안장애, 약물장애, 등'
가족지원 그룹					

C 커뮤니티-건강 프로그램

P 동료지지 그룹

R 회복 학교

L 레저클럽

F 가족지원 그룹

NY 노스옥 사무실

DT 다운타운 사무실

MK 마캄 사무실

ENG 영어

홍푼 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 홍푼으로 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 >>

홍푼 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, 홀리스틱 드림인프로그래), hjin@hongfook.ca

<< 사무실 주소 >>

노스옥: 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