



월간 흥복

제138호, 2025년 2월

흥복 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

1월21일(화), 북클럽 노벨문학상 수상작, 모국어로 읽는 기쁨

2024년 노벨문학상 수상자인 한강(韓江) 작가의 대표작 <채식주의자> <소년이 온다>, 그리고 노벨상 수상과 관련한 내용으로 진행하였다.



평범한 주부 영혜가 ‘피를 흘리며 생고기를 먹는’ 꿈을 꾸 이후 채식을 선언하자 가족들이 고기를 억지로 먹이는, 사회규범으로 포장된 일상적 폭력을 다룬 <채식주의자>, ‘광주민주화운동’을 소재로 거대 국가폭력에 직면한 인간의 연약함과 존엄 사이의 고뇌를 다룬 <소년이 온다> 등 한강의 작품은 간결하고 시적인 표현에도 불구하고 인간의 가장 근원적인 곳을 적나라하게 드러냄으로써 읽어 내려가기가 쉽지 않았고, 특히 자녀들과 함께 대화를 나누기에는 편안하지 않았다는 의견도 있었다. 그럼에도 번역본이 아닌 원어로 노벨상 수상작을 읽을 수 있는 기회, 한국문학의 위상과 한국어의 아름다움을 서유럽권에서도 인정하기 시작, 1901년부터 시작된 문학상의 백인남성 주류의 기존 흐름을 깬 여러 기록들(아시아 국적 다섯번째, 아시아 여성 첫번째,

유색인종 여성 두번째 등)이 한국인에게 자못 뿌듯함을 안겨주었다.

<소년이 온다>의 한 대목을 본다.

“각진 각목이 어깻죽지와 등허리 사이로 비집고 들어와, 자신의 곧은 물성대로 활짝 펴지며 내몸을 비틀 때, 제발, 그만, 잘못했습니다. 헐떡이는 일초와 일초 사이, 손톱과 발톱 속으로 그들이 송곳을 꽂아 넣을 때, 숨, 들이쉬고, 뱉고, 제발, 그만, 잘못했습니다. 신음, 일초와 일초 사이, 다시 비명, 몸이 사라져주기를, 지금 제발, 지금 내 몸이 지워지기를.”(121쪽)

작가가 석 줄 쓰고 한 시간 울었다는 이 책을, 나는 한 줄 읽고 눈을 감아버린다. 선명한 그 영상이 흐릿해지고 몸의 떨림이 진정될 때까지 머리와 몸을 감싼 채 한 시간을 멈춘다.

‘모국어의 소중함’과 ‘한국어의 아름다움’을 나누는 이 시간, 나는 위의 문장을 읽으며 ‘소중함과 아름다움’의 전통적 의미를 수정해야 한다고 생각한다. 역사적 시간을 거슬러 45년 전의 느낌과 기억을 고스란히 소환해 내는 것, 더 나아가 동시대의 동일 경험이 아니더라도, 시간과 공간을 뛰어넘어 인간의 보편적 정서에 맞닿아 있는 바로 그 지점을 정확히 건드리는 것, 이것이 한강의 노벨상 수상에 가장 큰 기여를 했으리라 여기며, 독자 입장에서는 번역본이 아닌 모국어로 읽을 때 비로소 그 경험이 극대화될 수 있는 고귀한 미적 체험이라는 걸 알게 되었다. 책을 덮은 후에도 이 문장이 혀 끝에서 사라지지 않는다. “당신이 죽은 뒤 장례식을 치르지 못해, 내 삶이 장례식이 되었습니다.” 모국어였기에 가능한 일이다. (H. Chung)

흥복 ‘설’ 행사...베트남 문화 소개

설 행사가 1월28일(화) 흥복 노스욕 사무실에서 열렸다. 동아시아 문화관에서 음력 1월1일에 기념하는 설날을 주제로 한 행사에서는 올해는 특별히 베트남 문화에 중점을 두고, 각 문화권의 설날 인사와 풍습을 함께 나눴다. 베트남 설에는 노란 살구꽃이 대표적 장식식으로 쓰이며 ‘반쫐’가 대표적 설 음식이다. 오전·오후로 나눠 모두 40여명이 자리한 행사에서는 한인을 비롯해 중국계, 베트남계 등 참석자들이 노란 살구꽃 장식을 직접 만들어보고, 베트남 설과 관련된 설화와 음악을 듣기도 하였다.



간식으로는 한국의 송편과 약과도 함께 준비됐다. 이번 행사는 흥복이 중국 문화권 뿐만 아니라 기타 동아시아 문화권에도 서비스를 제공하고 있다는 점을 홍보하기 위해 마련되었다.

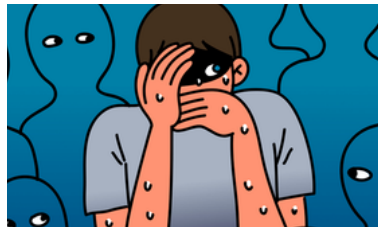
2월, 흥족의 주요 프로그램

- ▲2월4일(화) 오전 10:30-11:30, 힐링아트(허도임 미술가), 줌
- ▲2월5일(수) 오전 10:30-12:00, 웰니스 세미나-기후위기 시대의 살림살이(김미경 생태희망연대 부회장), 줌
- ▲2월8일(토) 오전 10:30-12:30, 부모를 위한 웰니스 세미나-양육 스트레스(민소윤 소아정신의학학과 전문의), 줌
- ▲2월11일(화) 오전 10:30-11:30, '행복한 나로 살아가기', 줌
- ▲2월18일(화) 오전 10:30-11:30, 북클럽, 줌
- ▲2월19일(수) 오전 10:30-12:00, 바디 앤 마인드, 줌
- ▲2월25일(화) 오전 10:30-11:30, '행복한 나로...', 줌

1월11일(토) '성장하는 부모' 워크샵 "자녀의 정신건강, 관심 갖고 이해해야"

민소윤 정신과전문의가 진행한 워크샵에서는 청소년의 정신건강 문제에 대한 심층적인 논의가 이루어졌다. 주요한 정신적 어려움으로는 △불안감(Anxiety): 과도한 불안과 걱정을 느끼는 범불안장애, 사회적 상황에 대한 강렬한 불안을 보이는 사회불안장애, 갑작스러운 공포를 동반하는 공황발작 등 △주요우울장애(Major Depressive Disorder): 우울한 기분, 흥미 상실, 체중 변화, 불면증이나 과다 수면, 피로감, 자살 생각 등 다양한 증상 △주의력 결핍 과잉행동장애(ADHD): 부주의, 과잉행동, 충동성 등이 있다.

이럴 때 부모는 △자녀의 정신적 어려움을 알아차리고, 필요시 정신과에 의뢰한다 △자녀가 병원 약속과 치료 세션에 규칙적으로 참석하도록 도움을 준다 △약 복용, 상태 변화, 감정 등을 면밀히 관찰하고 기록하여 의료진과 소통한다 △신뢰할 수 있는 자료를 통해 자녀의 필요를 이해하고 지원한다.



참가자들은 이번 세미나에 대해 다음과 같이 긍정적인 반응을 보였다. 자녀의 정신건강 문제에 대한 이해도가 높아졌다. 전문가의 조언을 통해 불안감을 해소하고, 적극적으로 대처할 수 있게 되었다. 다른 부모들과 교류함으로써, 고립감을 극복하고 정보를 공유할 수 있어 좋았다.

청소년의 정신건강 문제는 조기에 발견하고 적절한 치료를 받는 것이 중요하므로, 부모의 지속적인 관심과 배려가 무엇보다 필요하다. (윤경희)

1월9일(화) 웰니스 세미나-수면과 영양 잘 먹고 잘 자는 게 보약!

이윤신 영양학 박사와 함께 수면과 영양의 중요성에 대해 살펴보았다.

수면은 신체와 뇌가 회복하고 최적의 기능을 유지하는 필수적인 과정으로, 신진대사, 체중관리, 면역 체계 강화, 심혈관 건강 유지 등 다양한 건강 측면에서 중요한 역할을 한다.

수면의 단계로 △비렘(Non-REM) 수면에서는 가벼운 잠에서 깊은 잠으로 이어지는 3단계가 있으며 △꿈을 꾸게 되는 렘(Rapid Eye Movement) 수면은 뇌 활동이 활발해지고 몸은 이완되는 단계로, 기억과 학습, 감정 조절에 아주 중요하다.

적정 수면량은 14~17세 청소년은 8~10시간, 18세 이상 성인 7~9시간, 65세 이상은 7~8시간이다.

수면을 방해하는 요인은 △건강 문제(불면증, 기면증, 하지불안 증후군, 수면무호흡증) △환경적 요인(빛, 소음, 온도, 불편한 침구) △신체적 요인(스트레스, 불안, 질환, 운동부족) △약물(카페인, 진통제, 베타차단제, 스테로이드, 항히스타민제 등) △영양소(비타민 C, 비타민 B 복합체, 코엔자임Q10, 철분, 요오드 등) 과다 등이다.

수면에 좋은 음식으로는 호박죽, 바나나, 두유, 계란찜, 된장국, 고등어, 연어, 호두, 참깨, 미역국, 아보카도 샐러드,オート밀 등을 들 수 있다. 건강한 수면을 위한 습관은 다음과 같다. △규칙적인 수면 시간 유지 △운동은 낮에 하고 취침 4시간 전에는 피한다 △낮잠은 피하거나 짧게 △커피, 콜라, 녹차, 흡연, 과식을 피한다 △침실에서는 TV나 스마트폰 사용을 자제하고 잠만 자도록 한다 △술을 삼간다. (윤경희)



1월7일(화), 힐링아트 "이렇게 하니 추상화가 되네!"

추상화를 배우며 직접 그려보는 경험을 통해 추상 작품을 더욱 잘 이해할 수 있었다. 주제는 '겨울 바다'였으며, 실제 모습보다는 느낌에 집중하여 다양한 재료와 표현 방식으로 그렸다. 주요 표현 요소는 바람(곡선과 부드러운 천으로 표현), 파도소리(크고 작은 원을 패턴으로 연결), 모닥불(핑크 색으로 따뜻한 느낌을 전달), 쓸쓸함(긴 막대 모양을 점점 작게하고, 색을 변화시킴), 낭만(연두색 곡선으로 부드럽고 따뜻하게 표현) 등이다.

수업은 참석자들의 의견을 모아 하나의 합동 작품으로 완성하는 과정이었으며, 지도를 맡은 김경선 미술가는 '작가노트'의 중요성을 강조하였다. 추상화를 통해 기억, 분위기, 향기, 촉감을 표현하는 경험을 통해 추상화에 대한 이해와 자신감을 얻게 되었다. (김성숙)

1월14일(화), 뉴웨이브 선조의 삶과 지혜...공동체의 가치로

새해를 맞아 캐나다 선주민의 이야기 <Be a Good Ancestor>(L. Prince 외)를 통해 자기 삶을 아름답고 멋지게 이끌어 가기 위한 방법을 고민하는 기회를 가졌습니다. 선주민의 지혜와 가치를 담은 책은 자연과 공동체, 조상에 대한 존중을 중점적으로 가르쳐줍니다. 독자들에게는 자연을 보호하고, 후손에게 책임감을 지며, 선조들의 지혜를 이어가는 삶을 살도록 영감을 줍니다.



책은 또 "좋은 조상이 되려면 어떻게 해야 할까?"라는 질문을 던지고, 자연과 공동체를 존중하고 돌보는 방법을 고민하게 합니다. 특히, 우리의 행동이 미래 세대에 미치는 영향을 고려하며, 공동체와 함께 성장하는 중요한 가치를 강조합니다. 이 책을 통해 우리는 단순히 자연을 보호하고 환경을 지키는 것뿐만 아니라, 더 나아가 미래 세대를 위한 책임감을 가지고 살아가야 한다는 것을 깨달았습니다. 또한, 우리가 속한 공동체의 일원으로서 서로를 존중하고 배려하며 함께 성장해야 한다는 것도 배웠습니다. 아름다운 그림과 깊은 메시지가 어른들에게도 많은 생각을 일으키며, 어린이뿐만 아니라 모든 세대가 좋은 조상으로서의 역할을 실천할 수 있도록 안내해 줍니다.

윤경희님의 안내로 다음과 같은 내용도 나눴습니다.
-우리가 살고있는 지구는 조상들이 물려준 것이 아니라 후손에게 빌려온 것입니다. 빌려온 것은 사용한 후에 원상태로 돌려주는 게 예의입니다.

-내가 먼저 주변에 손을 기꺼이 내밀 수 있는 행동을 실천할 수 있는 선한 조상이 되어야겠다고 새해해 소망해 봅니다.

-올해 삶의 계획과 연결하여, 감정을 통하여 좋은 조상이 되는 것입니다.

-상황 속에서 내 마음을 다하고 남을 공감, 이해하는 마음이 삶을 통해서 나타나고, 작은 걸음이라도 의미 있게 만들어가는 한 해가 되면 좋겠습니다. (→)

-자연에서 영혼까지 아름다운 색상으로 표현한 그림이 감동적입니다. 동화이지만 어른에게 주는 명언처럼 들렸습니다. 아이들의 바람이 무엇인지, 내게 남은 시간을 어떻게 살아갈지 충격적으로 눈을 뜨게 되었고, 선조가 되어가는 여정에서 방향성을 제시받았습니다.

-내용에 흠뻑 빠졌습니다. 우주의 크고 작은 것을 모두 담고 있는 작가의 철학이 좋았어요. 아들에게 음식 만드는 방법을 가르치면서 "자연에서 새끼를 가르치는 어미들과 내가 다를 것이 없구나" 하고 느꼈습니다.

-말을 통해 표현하며 상대를 이해하고 좋은 관계가 이루어지고 그것이 우리의 삶이 됩니다.

참석자들은 책이 주는 교훈을 바탕으로, 지구를 후손에게 빌려온 것처럼 소중히 다뤄야 한다는 생각을 나누고, 자신이 먼저 선한 행동을 실천하자고 다짐했습니다. 아울러 감정과 공감의 중요성을 강조하며, 작은 걸음이라도 의미 있게 실천하는 한 해가 되기를 희망합니다. (김경옥)

1월22일(수), 바디앤마인드 새해 새 다짐, 꾸준히 실천하자!

올해 첫 세션의 주제로 '심신건강을 위한 올해의 다짐'을 나누며 의미 있는 시간을 보냈다. 참가자들은 '정리', '편기', '안정감', '수면', '여행', '자기관리'라는 다짐을 선택하고 서로를 응원했다.

작은 변화라도 꾸준히 실천하는 것이 중요하다고 재인식했다. 또 새해 첫날 한복을 입고 가족들과 세배하는 사진을 공유하는 시간이 즐거웠다. 경쾌한 음악과 함께 몸풀기, 라인댄스, 보건체조에 이어 명상시간은 편안함을 더해 주었다. (Jong)

1월28일(화), 행복 찾기 강좌 2월11일, 25일, 3월25일에 계속

이 프로그램은 자신의 내면과 주변 환경에서 강점을 발견하여, 이를 바탕으로 어려움을 극복하고 '행복한 나로 살아가기' 위한 것이 목표다. 자기 강점을 찾기 위해 '강점 모델'을 사용하여 다양한 가능성을 탐색한다.

프로그램의 첫 회에서는 자기 내면의 잠재력을 믿고, 누구에게나 이러한 가능성이 있다는 믿음을 갖는 것에 중점을 두었다. 총 18명의 참가자들은 서로의 진심과 헌신을 바탕으로, 차이와 불확실성, 심지어 혼돈에 대해 열린 마음을 갖기로 하였다. 일부 참가자들은 강점을 찾는 데 어려움을 겪었지만, 어린이 그림책 '까마귀 소년'을 통해 자기 강점을 발견할 수 있는 시간을 가졌다.

신체 강화 활동, 강점 모델 나누기, 강점 찾기, 강점 인정하기 등의 순서로, 2월11일, 25일, 3월25일로 이어지는 프로그램에서 각자가 찾아낸 강점이 삶과 희망의 토대가 되기를 기대한다. (김성숙)

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

2월 프로그램 달력

	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
주간 프로그램			4:00-5:00pm 동료지지 그룹 P ENG	L DT 10:00am-11:30am 재미있는 영어연습	
	*4일 10:30-11:30am 힐링아트 (중) C			L DT 11:45am-12:45pm 홀리스틱 드랩인 프로그램 :탁구, 게임	
	*11일 10:30-11:30am 뉴웨이브 - 행복한 나로 살아가기 (중) C	*12일 10:30am-12:30pm 동료지지그룹: 회복그룹 P			
	*18일 10:30-11:30am 북클럽 (중) C	*19일 10:30am-12:00pm 바디 앤 마인드(중) R			
*25일 10:30-11:30am 동화에서 배우는 지혜 시리즈 II C	*26일 12:30-1:30pm 동료지지그룹: 레저클럽 - 바느질 그룹 L NY				
웰니스 세미나		*5일 10:30am-12:00pm 웰니스 세미나 - '기후/환경위 기 시대의 살림살이' (중) C			
가족지원 그룹					*8일 10:30am-12:30pm 부모를 위한 웰니스 세미나 양육 스트레스 (중)

C 커뮤니티-건강 프로그램

P 동료지지 그룹

R 회복 학교

L 레저클럽

F 가족지원 그룹

NY 노스옥 사무실

DT 다운타운 사무실

MK 마캠 사무실

ENG 영어

홍폭 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 광역토론도(GTA) 거주자로서, 정신질환이나 정신건강 문제로 한국어 서비스가 필요한 분은 본인이 직접 홍폭으로 연락하시기 바랍니다.

(전화 416-493-4242 교환 5227, 이메일 hkim@hongfook.ca). 정부의 의료보험 적용을 받는 분에게는 무료서비스가 제공됩니다.

영어가 가능한 분은 토론도 지역의 대기자 명단을 관리하는 <엑세스 포인트> 웹사이트(theaccesspoint.ca/)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

<< 문의 >>

홍폭 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 드랩인프로그램), hjin@hongfook.ca

<< 사무실 주소 >>

노스옥: 1751 Sheppard Ave. E., North York, ON, M2J 5A4 (페어뷰를 맞은편)

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

마캠: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6