



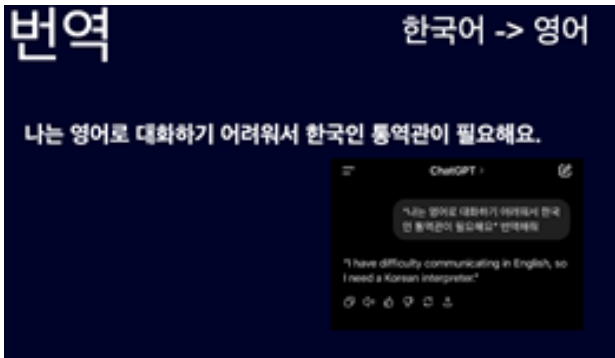
제144호, 2025년 8월

홍폭 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

# 월간홍폭

## 7월2일(수), 웰니스 세미나-챗지피티 번역·음성기능까지...실생활에 적극 활용을!

오픈AI가 개발한 생성형 인공지능 챗봇 <챗지피티(ChatGPT)>에 대한 세미나가 홍폭에서 열렸다. 총 28명이 참여하여, 챗GPT의 다양한 기능과 실제 활용법을 배우는 뜻깊은 시간이었다. 강의는 두 가지 방식으로 진행되었으며, 사무실 현장 강의는 정보공학을 전공한 지민준님이 담당하고, 온라인 줌 강의는 재활치료사인 김케이티님이 이끌었다. 실생활에 요긴하게 쓸 수 있는 유용한 팁과 활용 예시가 풍부하게 제공된 강의의 주요 내용은 다음과 같다.



### △개인정보 보호 설정 방법

챗GPT 접속 → 프로필 클릭 → 설정(Settings) → 데이터 제어(Data Control) 메뉴에서 '모두를 위한 모델 개선(Improve the model for everyone)' 옵션을 OFF로 설정하면, 사용자 데이터 보호에 도움이 된다.

### △번역 활용법

번역하고 싶은 텍스트를 입력창에 넣고, 프롬프트를 적는다. 예: "다음 글을 영어로 번역해줘"

챗GPT의 답변을 스피커 버튼으로 음성 청취하거나 마이크 버튼으로 음성 입력할 수도 있어 접근성과 편의성이 높다.

### △이미지 속 텍스트 번역

영문 문서나 식당 메뉴 등을 카메라로 촬영한 후 업로드하면, 챗GPT가 자동으로 텍스트를 인식하고 번역해 준다.

### △복잡한 영문 기사/인터넷 글 처리

복사하여 붙여넣기만 하면, 챗GPT가 빠르고 간결하게 번역하고 요약해 줌으로써 이해도를 높일 수 있다.

챗GPT 활용 세미나는 8월에도 대면으로 계속된다. 8월6일(수) 오전 10시30~12시 홍폭 노스옥 사무실(1751 Sheppard Ave. E.)에서 열리는 세미나에서는 특히 영어 공부에 활용하는 법을 중점적으로 다룰 예정이다. 참석 희망자는 미리 등록해야 하며 등록은 마감 되었다. 문의: 강소연(Mental Health Worker), skang@hongfook.ca

## 홍폭의 '가족/케어기버 지지' 모임

## 신뢰를 바탕으로 서로에게 힘이 되고, 정보도 함께...정기적 운영

홍폭에서는 가족/케어기버(caregiver) 모임을 매달 넷째 주 토요일에 대면 또는 비대면(줌)으로 갖는다. 이 모임은 가족이나 이웃, 친구를 돌보는 사람들이 꾸준히 돌봄을 이어갈 수 있도록 감정적으로 지지하고 실용적인 정보를 나누며 자기관리 방법을 터득하는 소중한 공간이다.

모임에서는 다음과 같은 돌봄의 목표를 설정한다.

△정서적 지지 제공: 케어기버들이 자신의 감정과 경험을 안전하게 공유할 수 있는 공간을 마련한다.

"나만 힘든 게 아니구나" 하는 공감적 이해를 통해 고립과 스트레스에서 벗어날 수 있도록 돕는다.

△교육, 정보·자원 공유: 지역 서비스, 정부 지원, 질병 관리 팁 등 케어기버에게 실질적으로 도움이

되는 교육과 정보를 제공한다. 서로의 경험을 공유함으로써 현장감 있는 돌봄 전략을 세우고 노하우를 터득한다.

△자기 관리(self-care) 실천: 케어기버가 자신의 신체·정서적 건강의 중요성을 인식하고 돌볼 수 있도록 돕는다. 스트레스 관리, 마음챙김, 간단한 운동, 감정 표현 등 다양한 자기관리법을 소개·실습한다.

△공동체 형성과 소속감 강화: 케어기버들이 지속적인 관계를 맺으며 서로를 지지하는 커뮤니티를 형성한다. 위기 상황에 처하거나 정서적 부담이 클 때 도움을 요청할 수 있도록 신뢰에 기반을 둔 관계망을 구축한다. 문의: 강소연, skang@hongfook.ca



## 내 성격은 어떤 유형?

### MBTI 워크숍, 8월23일(토)

성격 유형 검사 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator)를 주제로 한 워크숍이 8월23일(토) 오전 10시30분, 홍폭 노스옥 사무실(1751 Sheppard Ave. E.)에서 열린다.

MBTI 성격검사는 개인의 성격 유형을 파악하고 가족 간의 소통을 증진하기 위해 기획된 프로그램으로서, 사람들의 선호 경향에 따라 성격의 유형을 총 16가지로 분류한다. 참가자들은 간단한 자기 진단을 통해 자신의 성격 유형을 알아보고, 유형별 특성과 실생활 적용 방안을 그룹 활동을 통해 나누게 된다. 특히 △자신에 대한 더 나은 이해 △부부, 자녀 등 가족 관계 개선 △유익하고 즐거운 자기 탐색 등을 희망하는 사람들에게 적극 추천한다.

총 20명을 대상으로하는 무료 워크숍에는 부부나 가족이 함께 참여하는 것을 권장하고 있으나 개인 참가도 가능하다.

프로그램은 상담심리학을 전공하고 다양한 상담 경험을 갖춘 황진숙 MBTI 전문 강사가 담당한다. 문의: 강소연, skang@hongfook.ca; (437)333-9376

## 함께 느끼고 교감하자!

### ‘여름의 소리’, 8월13일 노스옥사무실



8월13일(수) 오후 1시30분~3시30분, 홍폭 노스옥 사무실 (1751 Sheppard Ave. E.)에서 펼쳐지는 ‘여름의 소리 (SOUNDS OF SUMMER)’는 음악과 함께 특별한 순간을 만들어 보는 기회다.

신나는 활동을 통해 소리와 움직임, 그리고 공동체의 힘을 느끼는 시간으로 악기 경험이 없어도, 호기심과 에너지만 있으면 누구든 참여할 수 있다. 행운권(2달러)을 구입하거나 개인 용기를 지참하면 가벼운 간식도 제공받게 된다. 등록: Mai Vy (647) 281-1506; mvnnguyen@hongfook.ca

## 7월9일(수), 힐링아트

### 그리기에 몰입하면 어느덧 치유도...

어반스케치 클래스는 모두에게 익숙한 한국의 전통 건축 '기와집'이 주제였다. 참여자들은 연필로 위치와 구도를 설정한 뒤, 펜을 사용해 근경부터 세밀한 묘사를 더해나갔다. 특히 해칭(선 긋기 기법)을 활용한 명암 표현과 질감 강조는 이번 수업의 핵심이었다.

어반스케치에서는 연필 드로잉이나 채색보다 펜 작업이 가장 중요하다. 채색은 초록, 갈색, 파란색만을 활용해 간결하고 조화롭게 마무리했다. 모든 묘사가 펜 선으로 표현되어야 하는 만큼, 음영과 형태감을 정확히 드러내는 훈련이기도 하다. 참여자들이 그림을 통해 잠시나마 한국의 정서와 감성을 느끼며 치유의 시간을 가졌다.

마지막 시간을 맞은 허도임 미술가는 함께해 온 시간들을 이렇게 회고했다.

“지난 6개월간 짧지만 의미 있었던 힐링아트 수업을 돌아보면, 저에게도 깊은 힐링의 시간이었습니다. 그림을 가르쳐온 지 24년째지만, 여전히 수업 시간엔 몰입하고, 몸 상태가 좋지 않은 날에도 끝나치면 기분이 좋아 집니다. 참가자들의 열정, 호기심, 그리고 질문 하나하나가 기쁨이었어요.

처음 4개월은 비대면으로, 이후 2개월은 대면으로 진행했는데, 얼굴을 보면서 감정을 나누는 대면 수업은 훨씬 따뜻하고 편안했습니다. 참가자들의 표정 속에서 오히려 제가 더 큰 힐링을 받았고, 이 시간은 제게 정말 소중한 추억으로 남았습니다.”

또한 수업에 참여한 김종록님은 자신이 완성한 어반스케치 작품(사진)과 함께 아래와 같이 소감을 전해왔다.



“1시간 30분의 수업 시간이 정말 빠르게 지나가서 작품을 다 완성하지 못했지만, 보내주신 설명 덕분에 끝까지 완성할 수 있었습니다. 감사한 마음으로—조금 부끄럽지만—제가 그린 그림을 공유합니다. 클래스에 참여할 때마다 느낍니다. 이 프로그램은 정신건강을 위해 정말 소중한 시간입니다. 사실 이번 수업이 제 첫 어반스케치 경험이었었는데, 연필로 구도를 잡고 펜으로 선을 따라 그리고, 물감을 입히는 과정에서 몰입감과 함께 깊은 힐링을 느낄 수 있었습니다.”

## 7월16일(수), 문화교류의 날 K-팝의 열정으로 하나 된 하루!



◀ 극단 '브랜치스'의 단원들이 BTS의 노래 'Permission to Dance'의 율동을 시범하고 있다.

다양한 문화를 배울 수 있는 프로그램의 일환으로, 한인 커뮤니티에서 K-팝 댄스를 함께 배워보자는 제안이 있었다. 베트남, 중국 등 여러 커뮤니티 회원들과 어우러져 즐기자는 취지였다.

극단 '브랜치스'에서 젊은 강사 두 명을 초빙했다. 선정곡은 BTS(방탄소년단)의 자유와 희망을 노래하는 <Permission to Dance>. 참가자들은 하나씩 스텝을 따라 배우며 몸과 마음으로 리듬에 녹아들었다. "오늘만큼은 우리가 K-팝 아이돌!"이라는 말처럼, 모두가 순간의 스타가 되어 젊음을 한껏 뽐냈다. 1시간 가량 이어진 빠른 템포의 음악에 몸을 맡기며, 서로 웃고 교감하는 시간 속에서 우리는 자연스럽게 하나가 되었다. 토론토의 날씨보다 더 뜨거운 열기를 느끼며, K-팝의 인기와 에너지를 몸소 체험한 뜻깊고 값진 하루였다. (Rita)

## 7월30일(수), 바디 앤 마인드 여가의 기쁨·웃음이 담긴 힐링타임



주제는 '내가 좋아하는 여가생활'. 모두 20명이 참여한 대면 활동이었다. 한국 드라마 감상, 수영, 춤, 산책, 율동, 운동, 축구·야구 관람, 뜨개질, 잡초 뽑기, 페인팅, 편안한 휴식 등...

각자의 방식으로 즐기는 여가 속에서 서로의 마음이 맞는 순간들을 느낄 수 있었다.

활기찬 음악을 배경으로 한 몸풀기 율동부터 '웃어봐' 노래 부르기, 웃음 유발 프로그램, 소양강 처녀 라인댄스, 상하이 트위스트 율동, 국민체조까지 이어지는 시간 속에서 자연스럽게 웃음과 에너지가 번져갔고, 평온한 명상으로 마무리했다.

참여자들이 공유해준 마음은 다양했지만 공통된 율림이 있었다. 평온, 평강, 탈출과 자유, 기쁨, 치유, 긍정의 에너지.

그리고 이날은 특별 순서도 있었다. 생일을 맞은 분을 축하하는 따뜻한 시간이 마련되어 김밥, 과일, 케이크로 작지만 풍성한 파티 분위기를 즐겼다. 일상 속 작은 여가가 얼마나 큰 행복인지, 모두에게 에너지와 위로를 선사하는 소중한 기억으로 남았다. (Jong)

## 7월15일(화), 북클럽 '3일의 휴가'- 나의 감정 마주하기

영화 <3일의 휴가>는 죽음 이후 3일간 휴가를 받아 딸을 다시 만나러 온 어머니의 이야기를 통해 삶과 죽음, 이별과 화해, 후회와 사랑의 감정을 담은 힐링 판타지.

주요 줄거리는 이렇게 정리된다. △어머니는 '딸이 잘 살고 있을 거야'라고 막연히 기대하며 딸을 찾아오지만, 딸은 어머니 사후 외로움과 고통을 겪는다.

△UCLA 수학과 교수였던 딸은 과거를 뒤로하고 산골에서 엄마가 운영하던 백반집을 이어가고 있다. △겉으로 평온하나, 엄마에 대한 상처와 죄책감 속에서 우울증, 공황장애로 힘든 시간을 보낸다. △엄마와 나는 추억의 음식을 되살리며 레시피를 복원해 가는 과정에서 감정의 교류가 이루어진다. △생전에 꼭 차려주고 싶었던 엄마의 생일상을 함께하면서 모녀는 서로의 상처를 풀고 마음을 나눈다. △화해와 용서를 통해 진주는 새로운 삶에 대한 용기를 얻는다.

이선자 발제자의 내용 정리에 이어 나눔의 장에서 나온 다음과 같은 의견이 인상적이었다.

"어머니의 '너의 고통만큼 내가 잘못된 게 있다면 용서하라'는 말이 아직도 마음의 기도로 남아있다." "엄마들은 속상한 거 다 잊어버린다. 좋은 것만 기억하는 존재라는 게 딸에게 전해지지 않은 것이 슬펐다." "'나는 너를 사랑해. 표현할 줄 몰랐을 뿐이야'라는 대사는 부모 자식 간의 감정 표현의 어려움을 잘 보여준다." 부모가 세상을 떠난 후보다 생전에 그런 기회를 더 많이 가져야 한다는 자성의 목소리도 뜻깊었다.

"엄마처럼 살고 싶지 않았지만, 그 삶을 반복하고 있는 내 모습에 공감했다." "사후에 그리움보다 미소 짓게 하는 엄마가 되고 싶다"는 다짐도 있었다.

이 밖에 영화적 설정이 비현실적으로 느껴져 물입이 어려웠다는 평, 질병과 삶이 엉켜 있는 와중에도 자녀와의 오해를 피하기 위한 거리 유지의 중요성도 언급되었으며 "부모의 사랑은 내리사랑. 사랑을 주는 것만으로 충분하다"는 견해도 나왔다. (김경옥)



## 손끝으로 빚은 정성과 따뜻함

7월23일 오후, 노스욕사무실에서 바느질 시간을

가졌다. 참석자들은 준비된 천을 직접 잘라 재봉틀로 바느질하며 정성스레 베갯잇 만들기에 도전했다. 마지막 다림질까지 마치자 그럴듯한 작품이 완성되었다. 작은 손길들로 실과 바늘이 엮어낸 따뜻한 여운이 오래도록 남았다.



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

## 8월 프로그램 달력

탁구클럽 등록 필수: 437-333-6730 **DT**

	월	화	수	목	금	토
	Mindful Monday	Together Tuesday	Welcome Wednesday	Thankful Thursday	Friendship Friday	
홀리 스틱  드 랍 인  프 로 그 램	*오후 1:30-4:00 뜨개질 클럽 <b>ENG NY</b>	*오후 1:30-3:30 아트 앤 크래프트 & 보드 게임 <b>ENG NY</b>	*오전 10:30-오후 1:00 <b>NY</b> -6일 웰빙 세미나: 챗지피티 -13일 편 데이(노래방) -20일 바디 앤 마인드 -27일 소풍	*오후 1:30-4:00 다같이 댄스! <b>ENG NY</b>	*오전 11:30-12:30 핑퐁·노래방 시간 <b>ENG DT</b>	
회 복  프 로 그 램	*오전 10:00-오후 12:00 -18일 Cross Community Nourished by Nature Orientation	*오전 10:30-11:30 -19일 복클럽 <b>ZOOM</b> *오후 2:00-3:00 -5일/12일/19일 볼룸댄스 <b>ENG NY</b>	*오후 12:00-1:00 -9일 동료지지 그룹 <b>NY</b> *오후 1:30-3:30 -13일 Sound of Summer <b>ENG NY</b> *오전 9:00-오후 3:30 -27일 Cross Community Nourished by Nature Outing <b>ENG NY</b>	*오후 4:00-5:00 동료 지지 그룹 <b>ZOOM ENG</b>	*오전 10:00-11:15 재미있는 영어연습 <b>ENG DT</b>	*오전 10:30-오후 1:00 -23일 가족/부모 그룹 & 워크샵: MBTI <b>NY</b>



**NY** 노스욕 사무실

**DT** 다운타운 사무실

**MK** 마캄 사무실

**ENG** 영어

홍북 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 홍북으로 연락하시기 바랍니다(전화 416-493-4242 교환 5227, 이메일 h.kim@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 >> 홍북 대표전화: 416-493-4242  
강소연 skang@hongfook.ca  
김희목(인테이크) 교환 5227, hkim@hongfook.ca  
진혜란 hjin@hongfook.ca

<< 사무실 주소 >>  
노스욕: 1751 Sheppard Ave. E., North York, ON, M2J 5A4 (페어뷰를 맞은편)  
다운타운: 407 Huron St., 3rd Floor, Toronto, ON, M5S 2G5  
마캄: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6