



월간 홍목

제142호, 2025년 6월

홍목 정신건강협회 한인커뮤니티 뉴스레터

5월7일(수), 목·어깨 통증 완화 세미나 자라목, 방심하면 신경·순환계에도 악영향!

목을 앞으로 뺀 자세인 거북목은 스마트폰, 컴퓨터 등을 사용함으로써 고개를 숙인 자세가 지속되어 목과 어깨에 통증이 생기면 거북목 증후군으로 나타납니다.

*당신의 목, 괜찮으신가요?

우리는 태어나는 순간부터 중력의 영향을 받습니다. 아기는 걷기까지 약 1년 동안 중력에 저항하며 균형감각과 근육을 발달시키죠. 이 시기에 축적된 근육 사용 정보는 뇌 속의 운동 영역에 저장됩니다. 하지만, 성장 과정에서 근육이 비대칭적으로 발달하면 몸의 균형이 깨지고, 틀어진 체형으로 이어집니다. 특히 잘 사용되지 않는 근육은 근막(fascia, 筋膜)에 의해 굳어지면서 현재의 체형을 고정시킵니다.

*'거북목', 단순한 자세 문제가 아닙니다.

목은 중력의 영향을 가장 많이 받는 부위입니다. 등이 굽으면 머리를 지탱하기 위해 목 근육이 재정렬되며 '거북목'이 됩니다. 이로 인해 어깨 통증, 두통 등 다양한 증상이 나타날 수 있죠. 더 심각한 점은 신경계와 순환계에까지 영향을 미친다는 사실입니다.

*2024년, 중요한 연구가 있었습니다.

한국 연구진에 따르면, 뇌척수액이 빠져나가는 통로가 목 림프절과 연결되어 있습니다. 즉, 거북목으로 인한 림프 순환 장애가 뇌척수액의 정화 과정을 방해할 수 있으며, 이는 파킨슨병, 치매 같은 뇌질환과도 연관될 수 있다는 의미입니다.

*미주신경과 교감신경계 이상도?

거북목 환자들은 흔히 미주신경 이상 증상도 겪습니다. 미주신경은 목에서 복부 장기까지 이어지는 대표적인 부교감 신경입니다. 목 근육이 과도하게 긴장하여 이 신경을 압박하면 소화불량, 불면, 염증 수치 상승, 우울감 등 다양한 증상이 나타날 수 있습니다.

*오늘부터 실천할 수 있는 것!

하루에 몇 번이라도, 스마트폰에서 고개를 드세요. 책상과 모니터 높이를 조정해보세요. 목과 어깨 스트레칭을 생활화하세요. 작은 습관이 뇌와 신경 건강을 지키는 큰 예방이 될 수 있습니다. (김성애/ 킴스 마사지 치료 클리닉 원장)

5월21일(수) 오전, 홍목 노스욕 사무실에서 즐거운 미술 활동(Fun Art Activity)이 펼쳐졌다. 참석자들은 "힘들 때는 화내지 말고, 도와달라고 말하세요. 화내는 사람은 욕하지 말고, 힘든지 살펴주세요."라는 메시지를 저마다의 감성과 시선으로 아름답게 표현하는 캘리그라피 시간을 가졌다.

이어지는 순서에서는 아프리카 전통 악기인 칼림바를 연습하며 색다른 음악적 경험을 즐겼다. 그리고 대중음악 '여행을 떠나요'(조용필)를 함께 부르며 유쾌한 분위기가 더해졌다. 마무리는 홍을 발산하는 신나는 노래방 시간으로, 참가자들에게 큰 즐거움을 선사했다.



5월8일(목), 극단 '브랜치스' 프로젝트 무대 쉼 없이 선택하는 우리의 삶...

극단 '브랜치스'(단장 이현순)의 치유와 회복을 위한 협업 프로젝트가 지난해에 이어 두 번째 무대에 올랐다. 이 프로젝트는 참여자들이 자신의 이야기를 함께 나누고, 연극이라는 매개체를 통해 스스로를 표현하고 내면의 힘을 기르는 과정이다.

이번 프로젝트는 4월3일부터 총 6회에 걸쳐 진행되었으며, 9명의 참여자들은 '선택'이라는 주제 아래 각자의 이야기를 공유했다. 나눔을 바탕으로 연극 대본을 만들고 함께 연습하는 과정에서, 참여자들은 자기 삶 안의 힘든 순간들을 돌아보았다. 그것이 스스로의 선택이었든, 선택하지 않은 선택이었든 간에, 그 안에서 '오늘'이라는 순간을 함께 이해하고 공감할 수 있었다. 그리고 마침내 무대 위에 선 순간, 9명의 참여자들은 각자의 이야기가 담긴 대사를 온 힘을 다해 전달했다. 자신을 억누르던 나약함과 두려움을 마주하며, 용기 내어 관객 앞에서 '오늘의 선택'을 쏟아냈다.

공연이 끝난 후, 참여자들은 각자의 느낀 바를 이렇게 공유했다. "앞으로는 더 용감한 선택을 하겠다." "나약함은 인간의 본질이기에, 다른 사람의 나약함도 수용할 수 있어야겠다." "앞으로도 선택하지 않는 선택을 할 것이다." "처음엔 내 이야기를 나누는 것이 어려웠지만, 결국 이겨낼 수 있었다." "나를 돌아보는 소중한 시간이었다." "불완전한 선택들이 모여 완전한 선택이 되었다." "다시 한 번 무대에 서고 싶다."

우리의 삶은 탄생과 죽음 사이에서 선택을 통해 성장해 나간다. 그리고 오늘도 우리는 새로운 선택을 맞이하며 살아간다. Life is a Choice between Birth and Death. (이용례)



프로젝트 '선택'의 참여자들이 무대 공연을 마치고 '에델바이스'를 함께 부른 뒤 관객들을 향해 인사를 올리고 있다. 아래는 프로젝트를 진행하며 대본을 작성하고 연출을 맡은 이현순 브랜치스 단장.



5월20일(화), 북클럽 밀가루, 질병 유발! '글루텐 프리' 권장

<밀가루만 끊어도 100가지 병을 막을 수 있다 (Healthier Without Wheat)>는 스티븐 왕겐(S. Wangen) 박사가 쓴 건강서로, 밀가루가 인체에 미치는 영향을 중심으로 다양한 질병의 예방과 개선 방법을 다룹니다. 밀가루 섭취를 줄이는 것만으로도 여러 만성 질환을 예방할 수 있다고 합니다. 책의 주요 내용을 간추리면 다음과 같습니다.

*밀가루가 건강에 미치는 영향: 저자는 밀가루가 체내 염증을 유발하고, 장내 미생물 불균형을 초래하며, 면역 체계를 약화시킬 수 있습니다. 특히, 밀가루에 포함된 글루텐과 아밀로펙틴 A가 이러한 문제의 주요 원인으로 지목됩니다.

*밀가루와 연관된 질병: △소화불량, 과민성 장 증후군 △당뇨병, 비만 △관절염, 피부 질환 △우울증, 피로 △알러지, 자가면역 질환 등.

*밀가루를 끊는 방법: 저자는 단계별로 밀가루를 줄여나가는 방법을 제시합니다. 처음에는 하루에 한 끼씩 밀가루를 제외하고, 점차적으로 모든 식사에서 밀가루를 제거하는 방식입니다. 아울러 대체식품으로는 채소, 고기, 생선, 견과류 등을 추천합니다.

*밀가루를 끊은 후의 변화: 체중 감소, 에너지 증가, 소화 개선, 피부 상태 개선 등의 긍정적 변화를 경험할 수 있습니다. 특히, 만성 질환의 증상이 완화되거나 사라지는 사례도 소개합니다.

이날 북클럽에서는 책을 간단하게 소개하고 질문과 경험을 나누었습니다. 개인적 경험 사례로, △신생아와 산모의 심한 태열 증상이 글루텐 프리 다이어트 식단을 처방 받은 후 식단조절로 호전되었습니다. △과민성 대장증상으로 장거리 여행을 피하던 남성은 글루텐 프리 식단 조절 후 증상이 사라졌습니다. 그 증상은 밀가루 안에 있는 발포성 탄수화물 때문이라고 합니다. 밀가루를 먹지 않아 얻은 좋은 결과였습니다. △미국에서 약사로 일하는 지인의 친구는 몸이 아플 때마다 한국에 들어가서 휴식도 하고 좋은 음식 먹으며 회복하면 다시 돌아가는 생활을 반복했답니다. 저와 대화 중에, 본인이 먹었던 좋은 음식들이 글루텐 프리 식단이었음을 인식하고 미국에서도 음식조절이 가능할 것 같다고 했습니다.

글루텐 불내증(intolerance)은 사람마다 증상이 다르기에 의사들도 진단하기 쉽지 않다고 합니다. 최근 한국에서는 종합검진의 옵션항목으로 검사가 가능합니다. 캐나다에서는 자연성 음식알러지 검사(Food intolerance test)라는 것이 생겼습니다. 가정의의 진료의뢰(referral)가 필요합니다. (김경옥)

5월9일(수), 힐링아트 자연스런 스케치, 번지기 기법 중요

힐링아트 세션은 노스욕 사무실과 온라인(줌)으로 수채화 일러스트를 배우는 시간을 가졌다.

수채화 일러스트는 △개체(화분)의 크기와 사이즈를 고려해서 보조선을 그린다. △그릴 대상의 형태를 보고 윤곽을 그린다.

자연물이므로 정형화 된 모양을 그리기보다 자연스럽게 스케치를 하는 것이 좋다. △번지기 기법으로 색을 칠한다. 앞에 있는 선인장의 잎과 뒤에 있는 것의 거리를 고려해서 채도를 조절해가면서 채색을 한다(묘사력). △화이트를 이용해서 밝고 예쁜 선인장 그림을 표현 해본다(표현력). (허도임 미술가)



5월28일(수), 바디 앤 마인드 함께 나눈 '가족'의 의미

5월 가정의 달을 맞아, '나에게 가족이란 어떤 의미? 나에게 가족은 누구인가? 가족하면 떠오르는 것은?' 등을 주제로 18명이 노스욕사무실에서 대면으로 함께했다. 사랑·애정·헌신·기쁨·즐거움 등, 예명을 짓고 각자의 생각을 나누면서 가족 간의 깊은 정을 재인식해보는 의미있는 시간이었다.

상쾌한 음악에 맞추어 몸풀기와 율동, 정다운 웃음, 노래 부르기(웃어봐), 마음이 평온해지는 명상으로 이어지면서 행복, 상쾌, 즐거움, 안정됨, 편안, 평화, 감사, 나른함, 쉼, 기쁨, 사랑, 그리움, 힐링, 마음수련 등 각자의 느낌에 공감하며 함께하는 관계 속에서 가족 못지않은 정이 느껴졌다. (Jong)

“젊은 여성의 정신건강 접근성 개선해야” CBC 보도

캐나다의 젊은 여성들에 한 정신건강 서비스가 불충분하다고 CBC 방송이 최근 보도했다.

2022년 통계에 따르면, 15~29세 여성의 약 40%가 불안장애, 조울증, 사회 공포증, 알코올·약물 의존 등의 정신건강 문제를 겪고 있다. 이는 일반 인구보다 두 배에 달하는 수치다. 그러나 많은 젊은 여성들이 긴 대기 시간, 경제적 부담, 의료 제에 대한 불신, 서비스 이용의 어려움 등으로 인해 전문적인 도움을 받지 못하고 있다.

인종, 성적 지향에 따른 차이도 지적됐다. 유색 인종 여성은 질 높은 치료를 받지 못하는 반면, 레즈비언·양성애자 여성은 치료 결과에 대체로 만족감을 보였다.

전문가들은 “코비드19 팬데믹으로 정신건강 문제가 악화된 면이 있지만, 신속하고 효과적인 서비스를 받아야 하는 근본적인 문제는 여전히 남아있다”며 “다양한 배경을 가진 정신건강 전문가가 필요하다”고 강조했다.

5월13일(화), 글쓰기 강좌 매일 '한 줄 쓰기'로 쓰기와 친해지자!

2025년 글쓰기 시간이 세 번째를 맞이했다.

올해는 참여자들이 짧은 글이라도 직접 써서 인터넷 블로그에 올리고, 서로에게 피드백을 주고받는 시도를 해보기로 했다. 설렘과 부담이 뒤섞인 감정을 느꼈다. 그래도 '시작이 반'이라는 말을 떠올리며 권유받은 티스토리에 접속해서 블로그를 만들었다. 만들고 나니 이게 웬일인가? 아직 글도 쓰지 않았는데 이번에는 진짜 뭔가를 쓸 수 있을 것 같은 짜릿함이 느껴졌다. 그 짜릿함이 올해는 반드시 짧은 글이라도 블로그에 올리겠다는 아무진 결심을 하게 했다. 게다가 한 편의 글을 쓰는데 한 달이라는 시간은 충분하다고 생각했다. 한 달이 지나 정해진 날짜가 가까워오는데 정리되지 않은 머릿속 글감들이 얹히고 설켜서 몇 문장 끄적거려 놓고는 더 이상 쓰지 못했다. 글도 머릿속도 뒤죽박죽이 된 채 짜릿했던 당시의 열정은 결국 빈손이라는 실망스러운 결과가 돼버렸다.

글쓰기는 내 삶의 기록이고, 기록이 있는 감정을 치유하는 도구가 되고, 자기 성찰과 이해를 도와주고 더불어 잠재된 창의력을 일깨워 주는 등 우리 인생을 풍요롭게 만들어 준다고 한다. 이렇듯 나를 성장하게 하는 글쓰기를 왜 자꾸 미루는 걸까? 이유는 간단했다. 글쓰기가 나에겐 어려웠기 때문이다.



오늘은 나를 포함하여 글쓰기를 어려워 하는 분들을 위해 간단하지만 아주 효과적인 방법인 '한 줄 쓰기'에 대해 집중적으로 다뤘다. 글쓰기를 어려워하는 이유는 사람마다 다를 것이다. 나의 경우는 많이 써보지 않아서, 글쓰기를 정식으로 배우지 못해서, 독서량이 부족해서, 그리고 습관이 되지 않아서가 이유라고 생각한다.

오늘 다룬 '한 줄 쓰기'의 핵심은 한 두 문장을 매일 써보는 것이다. 문장을 쓰는 소재로는 나에게 질문을 던지듯이, 고백하듯이 써보기, 계절이나 날씨에 대한 느낌, 일상의 장면 묘사하기, 내가 느낀 감정을 써보기 등등이 제시됐다.

‘잘 써야지’에서 ‘자주 써보자’로 시각을 바꾸고, 내 생활의 일부에 ‘한 줄 쓰기’를 포함시켜 글쓰기와 친해지자. 이제 글쓰기 두려움에서 벗어나 보자. (선)

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

6월 프로그램 달력

탁구클럽 등록 필수: 437-333-6730

DT

	월	화	수	목	금	토
홀리스틱 드립인 프로그램	Mindful Monday *오후 1:30-4:00 ENG NY 뜨개질 클럽	Together Tuesday *오후 1:30-4:00 ENG NY 미술활동·보드게임	Welcome Wednesday *오전 10:30-오후 1:00 NY -4일 웰빙 세미나: 성망 -11일 힐링 아트 -18일 바디 앤 마인드 -25일 다양한 예술 활동	Thankful Thursday *오전 10:30-12:00 ENG DT 음악 치유	Friendship Friday *오전 11:30-12:30 ENG DT 탁구·노래방	
회복프로그램		*10일 오전 10:30-11:30 ZOOM 글쓰기	*11일 오전 10:30- 11:30 NY 동료지지 그룹	*오후 4:00-5:00 ZOOM ENG 동료지지 그룹	*오전 10:00-11:15 ENG DT 영어연습	*21일 오전 10:30- 12:00 ZOOM 가족/부모 그룹
커뮤니티· 웰니스 프로그램	*2·9일 오전 10:00- 11:00 ENG Mood Walks		*오전 10:00-11:00 2330 Midland Ave. ENG 마음챙김 정원 가꾸기			

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 〈액세스 포인트〉 웹사이트(theaccesspoint.ca/)에 지원서를 바로 제출하시면 됩니다.

« 문의 » 홍푹 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 (페어뷰몰 맞은편)

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

마캄: 3621 Hwy 7, Markham, ON, L3R 0G6